



El Stefano

Das perfekte Steak

Zutaten für 2 Personen

- 600 g Rumpsteak (2 Stück à 300 g)
- 500 g Kartoffeln
- 500 g grüner Spargel
- 100 g weiche Butter
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 1 Limette
- 1 Esslöffel Knoblauch- oder Zitronenpfeffer (Fertigmischung)
- Salz, Pfeffer, 1 Teelöffel Zucker



Zubereitungszeit (ca. 20 Minuten)

Schälen Sie die Kartoffeln und schneiden Sie Pommes Frites daraus in gewünschter Stärke. Bereiten Sie diese wie gewohnt in Ihrer Friteuse oder in einem Topf mit heißem Rapsöl zu. Je nach dicke der Kartoffelstifte benötigen diese 6-10 Minuten.

Spülen Sie den Spargel kurz ab und entfernen Sie die meist trockenen Enden. Teilen Sie den Spargel in zwei oder drei Stücke und geben Sie ihn ungeschält in eine heiße Pfanne mit Butterschmalz. Braten Sie den Spargel kurz an und geben dann den Zitronensaft, Salz, Pfeffer und den Zucker dazu. Garzeit etwa 10 Minuten.

Geben Sie nur einen Teelöffel Butterschmalz in eine Eisenpfanne (keine beschichtete), oder Guseisenpfanne und braten Sie das Fleisch von jeder Seite nur 2 Minuten (*nur einmal Wenden*) zusammen mit den Schalotten. Schieben Sie die Pfanne in den vor geheizten Ofen (100° Grad Ober- und Unterhitze). Je nach Wunsch bleiben die Steaks 8, 10 oder 12 Minuten im Ofen (englisch, medium, well done).



Wichtig!

Erst wenn Sie die Steaks aus dem Ofen holen, wird das Steak gesalzen und gepfeffert.

Kräuterbutter

Butter, Limettensaft, gepressten Knoblauch und Würzmischung vermischen und in den Kühlschrank stellen.

Tipps

- Das Fleisch sollte 4 Wochen gereift sein (abgepackte Ware aus dem Supermarkt hat allgemein eine gute Qualität ist aber nicht abgehangen), sonst wird das Steak zäh wie Leder. Fragen Sie den Metzger Ihres Vertrauens nach abgehangener Ware.
- Sie können natürlich auch jedes andere Gemüse verwenden, je nach Saison und Vorliebe.

Guten Appetit!