

Rumpsteak mit Mango-Salat

Für zwei Personen

2 Rumpsteaks, à 150 g	150 g gemischte Blattsalate	2 Scheiben Goudakäse
50 g Parmesan	3 Tomaten	1 grüne, unreife Mango
1 Limette	1/2 Baguette	40 g Kräuterbutter
1/2 Bund Thymian	Zucker, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 250 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen. Das Rumpsteak waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks portionsweise darin von jeder Seite scharf anbraten. Mit Pfeffer würzen und auf ein Backblech legen. Zwei Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in Scheiben schneiden und die Steaks damit belegen. Den Goudakäse in Streifen schneiden und ebenfalls auf das Steak legen. Etwas Thymian von dem Stängel zupfen und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Steaks für acht Minuten in den Backofen geben. Den Salat waschen, trocken schleudern und in kleine Stücke zupfen. Die Mango schälen, von dem Kern befreien und in Streifen schneiden. Die letzte Tomate vom Strunk befreien und in Stücke schneiden. Den Parmesankäse in grobe Stücke hobeln und mit untermischen. Salat, Mango, Tomaten und Parmesan gründlich miteinander vermengen. Für das Dressing die Limette auspressen und mit dem Olivenöl vermengen. Eine Prise Zucker hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat geben. Das Rumpsteak aus dem Ofen nehmen und warm stellen. Das Baguette in Stücke schneiden und in dem Sud der Pfanne rösten. Anschließend mit der Kräuterbutter bestreichen. Das Rumpsteak mit dem Mangosalat auf einem Teller anrichten und mit dem Kräuterbutterbaguette servieren.

Alan Mirani am 29. August 2012