

Gegrilltes Filet-Steak-Tartar auf Kapern-Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

1 Rinderfilet à 400 g	300 g mehlig. Kartoffeln	1 Bund Frühlingszwiebeln
6 Kirschtomaten	1 rote Peperoni	1 Limette
1 EL eingelegte Kapern	50 g Pinienkerne	0,5 Bund Basilikum
0,5 Bund Koriander	1 EL Korianderkörner	3 EL Sojasauce
4 EL Olivenöl	1 TL Honig	Muskat, Meersalz
Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und in Salzwasser 15 Minuten lang kochen. Die Frühlingszwiebeln von den Enden befreien, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Tomaten vom Strunk befreien und vierteln. Die Schale der Limette abreiben und filetieren. Ein paar Blätter Koriander und Basilikum abzupfen und kleinschneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne rösten und anschließend alle Zutaten mit der Sojasauce und drei Esslöffeln Olivenöl vermischen. Mit Salz und Honig abschmecken. Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und in zwei gleichgroße Stücke schneiden. Anschließend eine Seite jeweils gitterförmig zwei Zentimeter tief einschneiden. Die Steaks auf der glatten Seite mit Salz und Pfeffer würzen und mit Küchengarn in Form binden. Eine Pfanne aufsetzen und die Steaks darin auf der glatten Seite vier Minuten scharf anbraten. Die Kartoffelwürfel abgießen und die Kapern und einen Esslöffel Olivenöl hinzugeben. Die Kartoffeln kleinstampfen und mit Salz und Muskat abschmecken. Den Kapern-Kartoffelstampf mit dem Steak auf einem Teller anrichten und mit der Marinade garniert servieren.

Sebastian Stumpf am 02. Januar 2013