

Rumpsteak mit Tomaten-Rucola Salat

Für zwei Personen

1 Rumpsteak à 300 g	10 Cocktailtomaten	1 Bund Rucola
1 Knoblauch	1 Schalotte	40 g Parmesan
30 g Pinienkerne	1 Prise Zucker	1/2 Bund Rosmarin
Olivenöl	Balsamico, schwarz	Salz, Pfeffer

Den Rucola von seinen Stängeln befreien, waschen, trocken schleudern und anschließend grob schneiden. Für den Sud die Cocktailtomaten waschen, trocken tupfen und vierteln. Die Schalotte abziehen und in feine Stücke würfeln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Die Cocktailtomaten und den Balsamico hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Das Rumpsteak waschen, trocken tupfen, kräftig salzen und pfeffern. Die Knoblauchzehe abziehen, halbieren und das Rumpsteak damit einreiben. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Rumpsteak darin von beiden Seiten kurz und kräftig anbraten, danach die Hitze reduzieren und den Knoblauch sowie die abgezupften Rosmarinnadeln mit in die Pfanne geben. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett und unter ständigem Wenden auf niedriger Hitze goldbraun rösten. Anschließend herausnehmen und beiseite stellen. Den Sud mitsamt den Cocktailtomaten zum Rumpsteak geben und einkochen lassen. Den Rosmarin und den Knoblauch entfernen und alles etwas köcheln lassen. Nun die Hitze reduzieren und den Rucola hinzufügen und kurz im Sud schwenken, anschließend die Pfanne vom Herd nehmen. Das Rumpsteak mit dem warmen Tomaten-Rucola-Salat auf einem Teller anrichten und mit den gerösteten Pinienkernen garnieren, etwas Parmesan über den Salat hobeln und servieren.

Adam Moustafa am 12. Juni 2014