

Rumpsteak alla pizzaiola mit ligurischem Bohnen-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Steak:

2 Rumpsteaks, à 400 g	4 große Tomaten	300 g passierte Tomaten
1 Zehe Knoblauch	2 Kapern	2 schwarze Oliven, entkernt
2 Sardellen, in Salz eingelegt	1 Bund Petersilie	1 Bund Oregano
Pflanzenöl		

Für das Bohnengemüse:

300 g grüne Bohnen	2 Sardellen, in Salz eingelegt	1 Zehe Knoblauch
1 Bund Petersilie	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Knoblauch-Baguette:

1 Baguette	4 Zehen Knoblauch	125 g Butter
Olivenöl	Salz	

Für das Bohnengemüse Bohnen putzen und in einem Topf mit Salzwasser acht bis zehn Minuten kochen. Anschließend abgießen und in Eiswasser legen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl schwenken. Petersilie abzupfen, klein hacken und dazu geben. Bohnen dazugeben und alles miteinander dünsten. Sardellen würfeln und zu den Bohnen geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Rumpsteak dieses in einer Pfanne mit Öl erhitzen. Steak darin zwei Minuten von jeder Seite anbraten, aus der Pfanne nehmen und warmhalten. Knoblauch abziehen und andrücken. Tomaten und Sardellen würfeln. Kapern mit Tomatenwürfeln, passierten Tomaten und Oliven in die Pfanne geben und zehn Minuten einkochen. Pfanne vom Herd nehmen und das Steakfleisch in die Pfanne geben. Petersilien- und Oreganoblätter abzupfen, klein hacken und zu den Rinderstreifen und der Sauce geben.

Für das Baguette Knoblauch abziehen und fein hacken. Butter mit gehacktem Knoblauch und Salz glatt rühren. Baguette in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Scheiben mit Knoblauchbutter bestreichen und in einer Grillpfanne anrösten.

Rumpsteak mit Bohnengemüse und Knoblauch-Baguette auf Tellern anrichten und servieren.

Jochen Prinz am 25. Januar 2016