

T-Bone-Steak mit Süßkartoffel-Fries, Tomaten-Mais-Relish

Für das T-Bone-Steak:

2 T-Bone-Steaks à 500 g	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 EL Butter	4 EL Olivenöl
1 TL Meersalz	1 TL Schwarze Pfefferkörner	

Für die Fries:

1 große Süßkartoffel	1 Ei	1 EL Honig
1 TL Senf	3 EL Panko-Brösel	3 EL Mehl
20 ml Milch		

Für die Mango-Mayonnaise:

$\frac{1}{2}$ Thai-Mango	1 Zitrone	1 Ei
$\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf	125 ml Maiskeimöl	2 EL Weißweinessig
1 Prise Kalahari-Salz		

Für das Relish:

1 Maiskolben	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	100 g Tomaten
1 EL Tomatenmark	40 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ TL Balsamico
5 Zweige Basilikum	1 Msp. geräuchertes Chilipulver	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Eine Fritteuse auf 180 Grad und den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Fries die Süßkartoffeln schälen, in 1x1 cm breite Stifte schneiden und mit Wasser abspülen. Aus Mehl, mit Honig, Milch und Senf verquirltem Ei und Panko-Bröseln eine Panierstraße aufstellen. Kartoffelsticks auf Küchentrepp trocknen, getrocknete Kartoffelsticks panieren und in der Fritteuse goldgelb frittieren.

Für die Mayonnaise Senf und 1 Eigelb in einer Schüssel mit einem Schneebesen verquirlen. Öl kontinuierlich unterschlagen und zu einer cremigen Mayonnaise rühren. Essig und Saft einer halben Zitrone einrühren und kräftig salzen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und fein würfeln. Mangowürfel unter die Mayonnaise heben und mit einem Stabmixer aufmixen. Für den Relish die Maiskolben waschen und über einer Schüssel mit einem Messerrücken die Kerne abschaben. Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen und darin Mais und Knoblauch ca. 3 Minuten anrösten. Tomaten waschen, grob hacken und dazugeben. Basilikumzweige abbrausen, trockenwedeln und abgedeckt 5 Minuten bei leichter Hitze mitköcheln. Basilikum entfernen und das Maisrelish mit Tomatenmark, Fond, Balsamico, Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fleisch das Steak in einen Gefrierbeutel geben, ein paar zerstoßene schwarze Pfefferkörner, eine angedrückte Knoblauchzehe mit Schale, Thymian, Rosmarin und etwas Olivenöl dazugeben, den Beutel gut verschließen und die Aromaten in das Fleisch einmassieren. Kurz ruhen lassen.

Eine Pfanne stark erhitzen und den Beutelinhalt darin ca. 3 Minuten auf jeder Seite scharf anbraten. Butter in der Pfanne aufschäumen und das Fleisch damit glasieren. Das Steak auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech legen, mit Kräutern und Knoblauch belegen und die Butter aus der Pfanne darüber gießen. Im Ofen ca. 15 Minuten nachgaren und vor dem Servieren ruhen lassen. Das Fleisch mit Fleur de Sel würzen.

Das T-Bone-Steak mit Süßkartoffel-Fries, Tomaten-Mais-Relish und Mango-Mayonnaise auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Hölker am 06. Juli 2016