

Hüftsteak mit Ofenkartoffeln, Speckbohnen, Kräuterquark

Für zwei Personen

Für die Ofenkartoffeln:

8 mittelgroße, festk., Kartoffeln	100 ml Olivenöl	2 Zweige Rosmarin
2 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL Chilipulver	Salz, Pfeffer

Für das Rinderhüftsteak:

2 Rinderhüftsteaks à 350 g	100 ml Olivenöl	50 g Butter
Salz	bunter Pfeffer	

Für die Speckbohnen:

400 g Bohnen	5 Scheiben Bacon	1 EL Butter
1 Bund Bohnenkraut	Salz	Pfeffer

Für den Kräuterquark:

2 TL Quark (40%)	1 TL Kräuterfrischkäse	1 TL Crème-fraîche
1 TL saure Sahne	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 TL edelsüßes Paprikapulver	Salz, Pfeffer	

Für die Ofenkartoffeln:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln waschen, trockentupfen und vierteln. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Kartoffeln auf ein Backblech legen. Olivenöl mit Salz, Pfeffer Paprikapulver und Chilipulver vermischen und über die Kartoffeln geben.

Kartoffelspalten im Backofen bei 200 Grad 30 Minuten backen.

Für das Rinderhüftsteak:

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Fleisch waschen, trockentupfen, mit Öl einreiben und in der heißen Grillpfanne scharf anbraten.

Butter auf das Steak legen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Alufolie wickeln. Das Rinderhüftsteak zwischen 6-8 Minuten im Backofen garen.

Für die Speckbohnen:

Die Bohnen waschen, trockentupfen und die Enden abschneiden.

Salzwasser in einem Topf erhitzen und Bohnen mit Bohnenkraut ca. 8 Minuten kochen. Bohnen abgießen, Bohnenkraut entfernen, in kaltem Wasser abkühlen lassen. Bohnen mit Pfeffer würzen, mit Bacon umwickeln und in einer Pfanne in Butter auf beiden Seiten 2-3 Minuten anbraten.

Für den Kräuterquark:

Die Sahne, Quark, Kräuterfrischkäse und Crème Fraîche miteinander verrühren. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Schnittlauch und Petersilie unter die Masse mengen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Das Rinderhüftsteak mit den Ofenkartoffeln, Kräuterquark und Speckbohnen auf Tellern anrichten und servieren.

Marcel Nagel am 17. Juli 2017