

Steak 'Strindberg', Speckbohnen, Rucola-Nektarinen-Salat

Für zwei Personen

Für das Steak:

2 Rumpsteaks	1 Zwiebel	1 Ei
5 EL mittelscharfer Senf	Mehl	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für die Speckbohnen:

300 g Prinzessbohnen	6 Sch. Wacholder-Schinken	1 Zwiebel
200 ml Weißweinessig	200 ml Gemüsefond	½ Bund Bohnenkraut
Olivenöl	Salz, Pfeffer	Eiswasser

Für den Salat:

1 Packung Rucola	3 Nektarinen
------------------	--------------

Für das Dressing:

1 Avocado	1 Knoblauchzehe	2 Zitronen
2 EL Olivenöl	1 EL Ahornsirup	2 Zw. glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für das Steak:

Die Steaks waschen, trockentupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel abziehen und hacken. Steak mit der gehackten Zwiebel und Senf auf der oberen Seite bestreichen. Erst mehlieren und dann durch ein verquirltes Ei ziehen. Anschließend vorsichtig von beiden Seiten in Butterschmalz anbraten.

Für die Speckbohnen:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Prinzessbohnen waschen und 8-10 Minuten im Salzwasser garen, anschließend in Eiswasser abschrecken. Bohnen bündeln und mit dem Speck umwickeln und anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Zwiebel abziehen und hacken. Bohnenkraut abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zwiebeln mit gehacktem Bohnenkraut im Fett andünsten. Mit Gemüsefond und Essig ablöschen. Bohnenwickel damit beträufeln.

Für den Salat:

Rucola waschen und trockenschleudern. Nektarinen waschen, trockentupfen, in Spalten schneiden und den Rucola eventuell passgenau zupfen.

Für das Dressing:

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Das Fleisch aus der Avocado herauslösen. Zitronen halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Knoblauch abziehen. Avocado mit Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Ahornsirup, Petersilie, Salz und Pfeffer im Multi-Zerkleinerer zu einem Dressing verarbeiten und über den Salat geben. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Jüttner am 27. Juli 2020