

Rib-Eye-Steak mit Umami-Butter, Möhren, Joghurt, Salat

Für zwei Personen

Für das Rib-Eye-Steak:

300 g Rib-Eye-Steak	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 EL Butter	Rapsöl, Salz, Pfeffer

Für die Umami-Butter:

2 EL weiße Misopaste	50 g Sriracha	5 EL Butter, Salz
----------------------	---------------	-------------------

Für die Kurkuma-Möhren:

250 g Möhren mit Grün	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
2 cm frischer Kurkuma	100 g griech. Joghurt	1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Fenchelsamen	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Fenchel-Salat:

1 kleiner Fenchel	$\frac{1}{2}$ Salzzitrone	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 TL Honig	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Rib-Eye-Steak:

Den Backofen auf 225 Grad Umluft vorheizen.

Steak mit Salz und Pfeffer würzen. Eine gusseiserne Pfanne sehr heiß werden lassen. Etwas Rapsöl in die Pfanne geben. Steak hineinlegen und 1-2 Minuten pro Seite anbraten, bis eine gute Kruste entsteht. Auf der anderen Seite wiederholen. Knoblauch mit der Messerseite pressen und schälen. Nachdem die zweite Fleischseite angebraten ist, Butter, Kräuter und Knoblauch in die Pfanne geben. Sobald die Butter geschmolzen ist, die Pfanne ankippen und das Steak auf beiden Seiten mit der geschmolzenen Butter übergießen. Das Steak mindestens 5 Minuten ruhen lassen, bevor es angeschnitten wird.

Für die Umami-Butter:

Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne schmelzen. Misopaste dazugeben und ca. 4 Minuten anbraten. Es sollte sehr nussig riechen und dunkler werden. Eine viertel Tasse Wasser dazugeben und mit einem Schneebesen alles verrühren. Sriracha und die restliche Butter dazugeben und alles köcheln lassen, bis es eine sämige Sauce wird.

Wenn es noch Stücke gibt, mit einem Stabmixer nachpürieren. Zum Schluss mit Salz würzen.

Für die Kurkuma-Möhren:

Das Möhrengrün abschneiden und für den Fenchelsalat aufbewahren. Die Möhren putzen, aber nicht schälen, dann längs halbieren. Mit Olivenöl, $\frac{1}{2}$ Esslöffel frisch geriebenem Kurkuma, Kreuzkümmelsamen, Fenchelsamen, Salz und Pfeffer würzen. 20 Minuten in den Ofen geben und rösten, bis sie schön braun sind.

Knoblauch abziehen und in den Joghurt reiben. Zitrone auspressen und Joghurt mit dem Saft, Olivenöl und Salz abschmecken.

Für den Fenchel-Salat:

Fenchel auf einer Mandoline sehr fein hobeln. Salzzitrone sehr fein schneiden und zu einer Paste verarbeiten. Honig und ausgepressten Zitronensaft dazugeben. Olivenöl hinzufügen und alles zu einem Dressing verrühren. Abschmecken und ggf. mehr Honig dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas übriggebliebenes Möhrengrün klein schneiden und mit dem Fenchel und dem Dressing zu einem Salat vermengen.

Matilde Keizer am 13. Dezember 2022