

Rumpsteak-Streifen mit Gemüse-Graupen-Salat

Für 4 Personen:

2 Rumpsteaks mit Fettrand (à 250 g)	1/2 TL Pfefferkörner	1/2 TL Szechuanpfeffer
1/2 TL Koriandersamen	1 TL Espressobohnen	100 ml Olivenöl
150 g Rollgerste	Salz	300 g Aubergine
150 g rote Paprika	150 g gelbe Paprika	2 rote Zwiebeln
Pfeffer	1 Bund Blattpetersilie	1 Bio-Zitrone
2 Knoblauchzehen	1 EL Worcestersoße	2 EL Balsamico
2 EL starker Espresso	1 TL Honig	Meersalz

Pfefferkörner, Szechuanpfeffer und Koriander mit den Espressobohnen in einer Pfanne trocken rösten, bis sie duften. Auf einen Teller legen, abkühlen lassen, dann mittelfein mörsern oder in der Kaffeemühle mahlen.

Die Steaks mit Küchenpapier abtupfen. Den Fettrand mit einem scharfen Messer einschneiden. Die Steaks auf einen Teller legen, mit etwas Öl bepinseln und mit Gewürzen bestreuen.

Die Rollgerste in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

Aubergine waschen und längs in 3 mm dicke Scheiben schneiden (das geht am besten mit der Aufschnittmaschine) und salzen.

Die Paprikaschoten waschen, die Kerne entfernen. Paprika in Rauten schneiden.

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Auberginen trocken tupfen. Das vorbereitete Gemüse portionsweise in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie abrausen und trocken schütteln. Petersilienblätter grob und die Stiele fein hacken. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und Zitronenschale fein abreiben. Saft auspressen.

Rollgerste, Gemüse, und Petersilie in einer Schüssel vermengen.

Die Bratpfanne nochmals erhitzen. Steaks in Olivenöl mit den halbierten Knoblauchzehen von jeder Seite je ca. 2 Minuten anbraten. Sofort den Deckel auf die Pfanne legen und von der Herdplatte nehmen. Ca. 5 Min. nachziehen lassen.

Steaks mit Worcestersoße beträufeln und aus der Pfanne nehmen. Restliches Olivenöl, Balsamico, Espresso, Honig, Zitronensaft, -abrieb in der Pfanne schwenken. Über den Salat geben und mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

Fleisch in Streifen schneiden, Salat auf Tellern anrichten. Mit Fleischstreifen belegen und diese mit Fleur de Sel bestreuen.

Christina Richon am 11. September 2017