

Marinierte Rinder-Steaks mit Paprika-Erdbeer-Salsa

Für 4 Personen

Für das Fleisch:

1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian	5 EL Olivenöl
6 Szechuanpfefferkörner	6 schwarze Pfefferkörner	4 Rinderrückensteaks à ca. 150 g

Salz

Für die Salsa:

2 grüne Paprika	2 rote Zwiebeln	Salz
1 rote Chilischote	1 Knoblauchzehe	200 g Erdbeeren
1 Bund Koriander	2 Bio-Limetten	Zucker

50 ml Olivenöl

zusätzlich:

80 g Eisbergsalat	1 Baguette
-------------------	------------

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln. Die Nadeln und Blättchen abstreifen, fein schneiden und zum Olivenöl geben.

Die Szechuanpfefferkörner und schwarzen Pfeffer im Mörser fein zerstoßen und ebenfalls zum Kräuteröl geben.

Die Steaks mit dem Gewürzöl einreiben, in eine Schale geben und abgedeckt mindestens 2 Stunden, besser sind 6-8 Stunden, gekühlt ziehen lassen.

Für die Salsa Paprika abwaschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in kleine Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen, fein würfeln. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Paprikawürfel 1 Minute blanchieren, dann die Zwiebeln zugeben, alles noch 1 Minute blanchieren, dann abschütten, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Chili waschen, halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Erdbeeren waschen, vorsichtig abtrocknen, putzen und klein würfeln.

Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Limetten heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Paprika, Zwiebeln, Chili, Knoblauch, Erdbeeren und Koriander in eine Schüssel geben, mit Salz, Zucker und Limettenschale würzen. Limettensaft und Olivenöl untermischen und abschmecken.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne erhitzen, von den Steaks die Marinade abtupfen und in der Pfanne von beiden Seiten kurz und kräftig anbraten. Dann in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten gar ziehen lassen.

Den Eisbergsalat waschen und trocken schleudern.

Die Steaks anrichten, Eisbergsalat anlegen und darauf die Salsa geben. Baguette dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 05. Juni 2019