

Rib-Eye- und Schweine-Steak

Für 4 Personen

Für die Kräuterbutter:

1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie	2 Knoblauchzehen
150 g weiche Butter	Salz	Pfeffer
2 Prisen Paprikapulver	1 TL grober Senf	1 Spritzer Schwarzkümmelöl
1 Prise Schwarzkümmel		

Für die Rindersteaks:

4 Zweige Rosmarin	2 Knoblauchzehen	Salz
2 EL Olivenöl	2 Rib-Eye-Steaks á 300 g	Pfeffer

Für die Koteletts:

2 Schweinekoteletts à ca. 280 g	Mehl	Pfeffer
1 Prise Schwarzkümmel		

Für die Kräuterbutter Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Zur weichen Butter etwas Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Senf, Knoblauch, Schwarzkümmelöl, Schwarzkümmel, Schnittlauch und Petersilie geben. Alles gut vermischen und die Butter kalt stellen.

Für die Rindersteaks den Backofen auf 65 Grad Umluft (85 Grad Ober- Unterhitze) vorheizen. Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. Knoblauch schälen und halbieren.

Die Steaks mit Küchenpapier trocken tupfen, salzen und mit wenig Olivenöl bepinseln. Die Steaks auf ein Backofengitter legen und mit je 1 Zweig Rosmarin und 1/2 Knoblauchzehe belegen. Im vorgeheizten Ofen die Steaks auf der mittleren Schiene 20-30 Minuten je nach gewünschtem Gargrad garen, dabei eine Tropfschale unter das Fleisch stellen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, Rosmarin und Knoblauch abnehmen.

Eine Pfanne (ideal aus Gusseisen oder Edelstahl) erhitzen, die vorgegarten Steaks nochmal mit Olivenöl bestreichen und in der heißen Pfanne auf jeder Seite etwa 2 Minuten kräftig braten.

Steaks mit Pfeffer aus der Mühle würzen und servieren.

Für die Koteletts eine Pfanne erhitzen.

Die Schweinekoteletts mit Salz würzen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten jeweils 4-5 Minuten scharf anbraten, bis sie goldbraun sind.

Dann die Hitze reduzieren und die Koteletts weitere 2-3 Minuten nachgaren lassen.

Die Koteletts auf Teller geben und mit Pfeffer und Schwarzkümmel würzen.

Das jeweilige Fleisch mit der Kräuterbutter servieren. Tipp: Dazu passen Ofenkartoffeln mit Quarkdipp dazu 800 g Frühkartoffeln waschen, halbieren und in eine Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. In den vorgeheizten Ofen geben, mit Backpapier abdecken und ca. 30 Minuten garen. 250 g Magerquark mit 120 g Creme fraiche mischen, mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft würzen. Den Dipp zu den Ofenkartoffeln reichen.

Tarik Rose am 28. Juni 2019