

Tagliata vom Rinder-Rücken mit Kräuter-Soße und Bulgur

Für 4 Personen

Für das Fleisch:

6 EL Sojasauce 4 Rinderrücken-Steaks à ca. 150 g Öl
grobes Meersalz

Für den Bulgur:

500 ml Wasser Ras-el-Hanout Salz
150 g Bulgur 2 Bio-Limetten 3 EL Olivenöl

Für die Kräutersauce:

1/2 Bund Blattpetersilie 3 Stängel Minze 3 Stängel Koriander
1 Knoblauchzehe 1 Peperoni 1/2 TL Limettes-Abrieb
6 EL Olivenöl

Sojasauce in eine flache Form geben, die Steaks nach Belieben kurz kalt abspülen, trocken tupfen. Steaks in der Sojasauce wenden und 30 Minuten in der Sojasauce ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für den Bulgur Wasser mit einer guten Prise Ras el Hanout und etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Bulgur hinzufügen und bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Limetten heiß abwaschen und abtrocknen. Von einer Limette die Schale abreiben und Saft auspressen. Die andere Limette mit dem Messer schälen, sodass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch ist. Die Fruchtfilets auslösen.

Anschließend den Bulgur auf einem Sieb abschütten. Den noch warmen Bulgur mit Olivenöl, Limettensaft und schale vermischen und mit Salz und Ras el Hanout abschmecken.

Die Limettenfilets in kleine Stücke schneiden und untermischen.

Petersilie, Minze und Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Den Knoblauch schälen und fein schneiden. Peperoni waschen, entkernen und grob schneiden.

Kräuterblätter mit Knoblauch, Peperoni, Limettenabrieb und Olivenöl in einen Mixbecher geben und fein pürieren.

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Eine Grillpfanne gut erhitzen. Die Steaks aus der Marinade nehmen, gut abtropfen. Die Grillpfanne mit Öl auspinseln, Steaks darin von beiden Seiten kräftig anbraten.

Anschließend auf ein Backofengitter setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten rosa garen. Steaks aus dem Ofen nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

Zum Anrichten den Bulgur auf Tellern verteilen. Die Steaks in Scheiben aufschneiden und daneben anrichten, mit Meersalz würzen und die Kräutersauce darüber träufeln.

Philipp Stein am 12. Mai 2020