

Rinder-Lende mit Zatar-Gemüse und Knoblauch-Soße

Für zwei Personen

2 Rinderlendensteaks	1 kleine Kartoffel, à 50 g	80 g braune Champignons
100 g Zuckerschoten	150 g Brokkoli	6 Babykarotten
80 g Kirschtomaten	1 unbehandelte Zitrone	5 große Knoblauchzehen
1 Ingwerknolle	1 Ei	1 EL Butter
4 EL Ghee	1 TL Zatar	1 Prise gemahlener Kümmel
80 ml Gemüsefond	150 ml neutrales Salatöl	3 TL Öl
Mildes Chilusalz	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen. Auf die unterste Schiene ein Ofengitter mit Abtropfblech schieben. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Dann die Steaks mit dem Handballen etwas flach drücken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten circa zwei bis drei Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend zum Warmhalten in den Ofen geben. Für die Soße den Knoblauch abziehen, vier Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden, kurz in heißes Wasser geben und auskühlen lassen. Die Kartoffel schälen, würfeln und gar kochen, dann ebenfalls komplett auskühlen lassen. Das Ei trennen. Den Knoblauch mit dem Eiweiß und den Kartoffelwürfeln in einen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer pürieren, dabei die 150 Milliliter des neutralen Salatöls zuerst tropfenweise, dann in einem dünnen Faden hinzufügen, bis die Soße eine mayonnaiseähnliche Konsistenz annimmt. Zwei Eiswürfel in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz oder einem Plattiereisen zerstoßen. In die Soße geben und ebenfalls gut untermixen. Mit Salz abschmecken. Von den Karotten das Grün bis auf einen Zentimeter abschneiden und die Karotten schälen. Von den Zuckerschoten die spitzen Enden entfernen und die Schoten schräg halbieren. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen, den Stiel großzügig schälen, so dass alle holzigen Stellen entfernt sind und in Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren, die Champignons putzen und halbieren. Einen Topf mit Wasser aufkochen, salzen und nacheinander zuerst die Karotten, dann die Zuckerschoten, danach die Brokkoliröschen und –scheiben bissfest garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. In einer Pfanne den Gemüsefond erhitzen und eine halbe Knoblauchzehe, zwei Ingwerscheiben und einen Streifen Zitronenschale zugeben. Das Gemüse dazugeben und erhitzen. Die Kirschtomaten ebenfalls zugeben. Die Butter und Ghee dazugeben, mit Zatar und Chilusalz würzen. Den Knoblauch, Ingwer und die Zitronenschale danach entfernen. Die Champignons in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln Öl einige Minuten anbraten, mit einer kleinen Prise Kümmel würzen, etwa eine Messerspitze Zitronenschale fein darüber reiben und mit Chilusalz würzen. Zum Schluss unter das Gemüse ziehen. Die Steaks aus dem Ofen nehmen. Etwas Ghee in einer Pfanne erhitzen, mit Chilusalz würzen und das Fleisch darin schwenken. Das Gemüse auf dem warmen Teller verteilen, das Steak darauf anrichten, die Soße außen herum träufeln und servieren.

Alfons Schuhbeck am 23. November 2012