

Rinder-Lende, Zatarkruste, Safran-Karotten, Spinat-Salat

Für zwei Personen

Für die Rinderlende:

2 Rinderlendensteak $\frac{1}{2}$ TL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Zatarkruste:

1 Zehe Knoblauch 35 g Toastbrot 60 g weiche Butter
1 TL scharfer Senf 1 TL Zatar $\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
3 g Parmesan Salz Pfeffer

Für die Knoblauch-Sauce:

1 kleine gegarte Kartoffel 4 Zehen Knoblauch 1 Ei
150 ml Sonnenblumenöl Salz

Für die Safrankarotten:

250 g Karotten 10 Safranfäden 80 ml Gemüsefond
1 EL kalte Butter mildes Chilisalz

Für den Spinat-Salat:

100 g Babyspinat 1 Limette (Schale) 1 Zitrone (Saft)
1 Zehe Knoblauch 0,3 cm Knolle Ingwer 2 TL Olivenöl
mildes Chilisalz

Für die Rinderlende: Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Rinderlendensteaks bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten. Hausnehmen, auf das Ofengitter legen und 15-20 Minuten saftig durchziehen lassen. Fleischstücke herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Backofen auf Grillfunktion umstellen.

Für die Zatarkruste: Das Toastbrot in einer Moulinette zu Bröseln mixen. Butter schaumig rühren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Parmesan reiben. Knoblauch abziehen, halbieren und eine Hälfte feinreiben. Senf, Zatar, 1 TL Petersilie, 1 TL Parmesan und Knoblauch unter die Butter rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und Brösel untermengen. Die Zatar-Butter auf Steaks verteilen und Fleisch für 3-4 Minuten im unteren Drittel des Backofens fertig garen.

Für die Knoblauch-Sauce: Den Knoblauch abziehen und reiben. Eiweiß vom Eigelb trennen. Knoblauch mit Eiweiß und der Kartoffel in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Öl erst tröpfchenweise und dann in einem dünnen Strahl hinzugeben, bis die Sauce eine mayonnaisen-artige Konsistenz annimmt. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Für die Safrankarotten: Die Safranfäden in 2 EL Gemüsefond einweichen. Karotten schälen, in schmale Stifte schneiden. Restlichen Gemüsefond in einem Topf erhitzen, Karotten-Stifte hinzugeben und mit einem Backpapier bedeckt ca. 10 Minuten bissfest dünsten lassen. Die Flüssigkeit darf in der Zeit fast vollständig verkocht sein. Eingeweichten Safran untermengen, Butteriterrühren und mit Chilisalz würzen.

Für den Spinat-Salat: Den Spinat verlesen, abbrausen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Ingwer, Knoblauch und Spinat in eine tiefe Pfanne geben und 1 Minute garen lassen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Limettenschale abreiben. Spinat in eine Schüssel geben, mit Olivenöl, Zitronensaft und Limettenschale abschmecken und Chilisalz würzen. Die Rinderlendensteaks mit Safrankarotten und lauwarmen Spinat-Salat auf Tellern anrichten, Knoblauch-Sauce herumgeben und servieren.

Alfons Schuhbeck am 18. August 2017