

# Minuten-Steak mit Brokkoli, Kartoffel-Gratin und Salat

Für 4 Personen

## Steaks:

8 Scheiben Rumpsteak a 100 g	Sonnenblumenöl	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

## Kartoffelgratin:

1 kg festk. Kartoffeln	250 ml Milch	250 ml Sahne
1 Prise Muskat	1 Bund Thymian	2 EL Butter
150 g würziger Bergkäse	Pfeffer	Salz

## Brokkoli:

500 g Brokkoli	Olivenöl	Sonnenblumenöl
Salz		

## Rucolasalat:

4 Bund Rucola	1 rote Zwiebel	3 EL schwarze Oliven
1 EL dunkler Balsam-Essig	1 EL helle Crema-di-Balsamico	1 Zitrone
Salz, Pfeffer	Zucker, Sonnenblumenöl	

## Steaks:

Die Steaks aus dem Kühlschrank nehmen und etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Die Fettkanten mehrmals einschneiden. Eine Pfanne - möglichst aus Edelstahl oder Eisen - erhitzen, dann Olivenöl und Sonnenblumenöl hineingeben.

Die Steaks bei starker Hitze von jeder Seite maximal 1 Minute braten.

Die Minutensteaks sollten im Kern noch rosa, also medium gebraten sein.

## Kartoffelgratin:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Rand einer mittelgroßen Auflaufform mit Butter austreichen. Die Kartoffelscheiben hochkant und dicht nebeneinander in die Form stellen.

Milch und Sahne verrühren und mit Salz und Muskatnuss würzen. Die Flüssigkeit über die Kartoffeln gießen. Sie sollten maximal zu einem Drittel in der Flüssigkeit stehen. Thymianblätter von den Stielen zupfen. Die Hälfte Thymian in die Zwischenräume streuen. Den Käse reiben und auf den Kartoffeln verteilen. Etwas Käse auch in die Zwischenräume drücken.

Einige Butterflocken auf der Oberfläche verteilen.

Das Gratin 40-45 Minuten im Ofen garen. Nach der Hälfte der Garzeit die Flüssigkeit in der Auflaufform kontrollieren. Falls die Kartoffeln zu trocken liegen, etwas Flüssigkeit nachgießen. Das fertige Gratin aus dem Ofen nehmen und mit dem restlichen Thymian bestreuen.

## Brokkoli:

Mundgerechte Röschen von den Brokkolistauden schneiden. An den Schnittenden gegebenenfalls noch etwas Schale abschneiden und kleine Blätter entfernen. Die dicken Stängel schälen und in Scheiben schneiden.

Salzwasser erhitzen und die Brokkoliröschen maximal 2 Minuten blanchieren. Sie dürfen keinesfalls zerfallen und sollten noch schön knackig sein. Sofort in sehr kaltes Wasser geben. Am besten Eiswürfel hinzufügen.

Brokkoli anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Dabei wenden und abtupfen, damit er zum Braten trocken ist.

Olivenöl und Sonnenblumenöl in eine Pfanne geben und die Röschen darin kurz rösten. Sie sollten nur an den Rändern etwas bräunlich werden. Das Gemüse salzen und zum Servieren mit etwas feinem Olivenöl beträufeln.

**Rucolasalat:**

Rucola gut waschen und trocknen. Größere Oliven gegebenenfalls teilen.

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin einige Minuten bei mäßiger Hitze braten, dabei salzen und leicht zuckern. Die Zwiebeln abkühlen lassen und mit dem Salat und den Oliven vermengen.

Balsam-Essig, Crema die Balsamico und Olivenöl verrühren und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette mit dem Salat vermengen und zu den Minutensteak und dem Kartoffelgratin servieren.

Rainer Sass am 06. April 2020