

Bistecca alla fiorentina mit Artischocken-Spargel-Gemüse

Für 4 Personen:

Bistecca:

2 Porterhousesteaks (à 800 g) $\frac{1}{2}$ TL Öl	4 EL Butter	
4 EL braune Butter	2 Knoblauchzehen (Scheiben)	2 Scheiben Ingwer
3 cm Vanilleschote	2 Zimtrindensplitter	Meersalz, Pfeffer

Salsa verde:

100 g Minispinat	Salz	35 g Dill
35 g Basilikum	3 Liebstöckelblätter	1 EL geröstete Mandelblättchen
1 EL geriebener Parmesan	1 Knoblauchzehe in Scheiben	50 ml Olivenöl
75 ml Gemüsebrühe	Pfeffer	

Gemüse:

1 Bund grüner Spargel	1 Glas Artischockenherzen	150 g Cocktailtomaten
50 ml Gemüsebrühe	1 fein geriebene Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ TL fein geriebener Ingwer
1 Streifen Zitronenschale	1 Streifen Orangenschale	1 EL Olivenöl

mildes Chilusalz

Bistecca:

Das Fleisch $\frac{1}{2}$ Stunden vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.

Die Backofentemperatur auf 80°C einschalten, auf die mittlere Schiene ein Ofengitter und darunter ein Abtropfblech schieben.

Eine große Pfanne erhitzen, mit einem Pinsel das Öl darin verteilen, Steaks nacheinander darin rundherum anbraten.

Auf das Ofengitter legen und die je nach Dicke und Knochenanteil etwa 1 Stunde rosa durchziehen lassen (58°C Kerntemperatur).

In einer großen Pfanne bei milder Hitze Butter und braune Butter erwärmen. Knoblauch, Ingwer, Vanille und Zimt hinein geben und ein paar Minuten ziehen lassen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen und die Steaks darin wenden.

Für die Salsa verde den Spinat verlesen, $\frac{1}{2}$ Minute in Salzwasser kochen, in kaltem Wasser abschrecken, auf einem Sieb abtropfen lassen und ausdrücken.

pinat mit Basilikum, Dill und Liebstöckel klein schneiden und mit Mandelblättchen, Parmesan, Knoblauch und Olivenöl in einem Blitzhacker pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Gemüse den Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen.

Die Spargelstangen schräg in 5 bis 6 cm lange Stücke schneiden. Die Artischockenherzen abtropfen und vierteln. Die Cocktailtomaten waschen und je nach Größe halbieren oder ganz lassen.

Die Brühe in eine weite tiefe Pfanne gießen, Spargel hinzufügen, mit einem Blatt Backpapier bedecken und ca. 8 Minuten noch leicht bissfest garen. Die Artischocken mit Cocktailtomaten, Knoblauch, Ingwer, Zitronen- und Orangenschale hinzufügen und darin erhitzen. Das Olivenöl hinzufügen und mit Chilusalz würzen. Die ganzen Gewürze vor dem Anrichten entfernen.

Anrichten die Steaks vom Knochen schneiden und in Scheiben schneiden.

Das Gemüse auf warmen Tellern verteilen, die Steaks aufgefächert anlegen und mit dem Butter aus der Pfanne beträufeln. Mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Salsa verde in ein Schälchen füllen und dazu reichen. Dazu passen gebratene Kartoffelecken oder Weißbrot.

Tipp:

Während der Spargelsaison kann der grüne Spargel durch weißen Spargel ersetzt werden. Sehr hübsch sieht auch eine Mischung von beiden Sorten aus.

Der weiße muss im Gegensatz zum grünen von oben bis unten geschält werden.

Alfons Schuhbeck am 23. November 2020