

Roastbeef-Streifen mit marinierten Tomaten und Zitrone

Für 2 Personen

400 g Rumpsteak	Meersalz	Pfeffer
1 EL Pflanzenöl	150 g Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ Bio Zitrone
3 Knoblauchzehen	90 g Parmesan am Stück	2 EL gutes Olivenöl (20 ml)
1 TL gehackte Rosmarinnadeln	3 EL dunkler Balsamico-Essig	2 Stängel Basilikum

Den Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rumpsteak in fingerdicke Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Pflanzenöl in einer Pfanne stark erhitzen und das Fleisch darin rundum kurz und sehr scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen warm halten.

Die Pfanne beiseite stellen.

Kirschtomaten waschen und halbieren. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen.

Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Den Parmesan in olivengroße Stücke brechen. Die Pfanne mit dem Bratansatz erhitzen und das Olivenöl zugeben. Kirschtomaten, Zitronenschale, Knoblauch und Rosmarin zugeben und kurz und scharf anbraten.

Parmesanstücke zugeben und 15 Sekunden braten, dann mit Essig und Zitronensaft ablöschen und gut durchschwenken. Der Käse darf nur warm werden nicht schmelzen.

Roastbeef-Streifen auf zwei Tellern anrichten und die marinierten Tomaten mit Parmesan sofort darauf verteilen. Basilikumblätter abzupfen, darüber streuen, dann mit Pfeffer und je nach Geschmack mit Salz bestreuen.

Christian Henze am 15. Januar 2021