

Gebratenes Beef-Sashimi mit Spinat-Salat

Für 2 Personen:

200 g Rumpsteak	2 rote Zwiebeln	2 EL Zucker
100 ml Rotwein	50 ml Portwein	2 EL Olivenöl
100 g Babyspinat	4 EL Mehl	1 EL Gewürzmix
1 Msp. Liebessalz	5 EL Bratöl	

Zucker in einem Topf karamellisieren. Währenddessen eine Zwiebel fein würfeln und anschließend kurz im Karamell anschwitzen. Mit Rotwein und Portwein ablöschen und ca. 5 Minuten einkochen lassen.

Gelegentlich umrühren. Nun die Hitze reduzieren und weiter einkochen.

Das Rumpsteak großzügig von allen Seiten mit Gewürzmix würzen. 1 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und das Rumpsteak für jeweils 1/2 Minute von allen Seiten kurz darin anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Zwiebel in feine Ringe schneiden und danach im Mehl wenden. 4 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelringe darin knusprig braten. Zwiebelringe aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Liebessalz würzen.

Unter Rühren erst Sojasauce, dann Balsamico und abschließend Olivenöl zu den Rotwein-Zwiebeln geben.

Das Rotwein-Zwiebel-Dressing anschließend auf den Babyspinat geben und vermengen. Etwas Dressing zum Anrichten aufbewahren.

Babyspinat-Salat längs auf Tellern anrichten. Das Rumpsteak in dünne Scheiben schneiden, auf den Babyspinat-Salat legen und mit Liebessalz würzen. Die knusprigen Zwiebelringe on top geben und zum Abschluss mit etwas Rotwein-Zwiebel-Dressing beträufeln.

Steffen Henssler am 22. März 2022