

# Rindfleisch mit Kräuter-Kruste und Bohnen-Merguez-Soße

## Für 4 Personen

### Für Kartoffeln, Soße:

800 g rote Kartoffeln	Olivenöl	6 rote Zwiebeln
6 Zehen Knoblauch	1 kleiner Blumenkohl	Currypulver
Honig	Salz	Pfeffer
1.5 Merguez-Würste	8 reife Tomaten	2 EL BBQ-Gewürzmischung
1 Zweig Rosmarin	1 Chili-Schote	Pepper Drops
1 Handvoll gelbe, grüne Bohnen	1 Stange Porree	1 Bund Petersilie
1 Bio-Zitrone		

### Für das Fleisch:

1.5 Merguez-Würste	250 g Hüftsteak	1 Bund glatte Petersilie
Olivenöl	3 Scheiben Dinkeltoast	2 Zehen Knoblauch
Rosmarin	Salz, Pfeffer, Senf	250 g Rinderfilet

### Für Kartoffeln, Soße:

Kartoffeln waschen, in daumendicke Scheiben schneiden und in eine Auflaufform geben. Mit Olivenöl beträufeln und schwenken. Anschließend salzen und bei 160 Grad 15 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Dann die Hälfte der Zwiebeln (geschält und geviertelt) und einige Zehen Knoblauch dazugeben. Weitere 15 Minuten im Ofen garen.

Blumenkohl putzen, die Röschen herauslösen und in dünne Scheiben schneiden. In eine kleine Auflaufform legen und mit Currypulver würzen. Etwas Honig dazugeben, alles vorsichtig verrühren und mit Pfeffer abschmecken. Zum Schluss mit etwas Olivenöl marinieren und circa 30 Minuten im Ofen garen. Herausnehmen und etwas salzen.

Die restlichen Zwiebeln schälen, würfeln und in etwas Olivenöl glasig braten. Die Haut der Merguez-Würste abziehen und das Brät zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Tomaten waschen, in kleine Stücke schneiden und ein paar klein geschnittenen Knoblauchzehen in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und auf hoher Stufe kurz braten, dann auf kleiner Stufe weitergaren. BBQ-Gewürzmischung in einen Mörser geben und klein reiben. Zu der Tomaten Merguez-Sugo in die Pfanne geben und langsam etwas Olivenöl dazugießen, damit eine Bindung entsteht. Mit Honig und Pfeffer abschmecken. Rosmarin und die entkernte Chili klein hacken und ebenfalls zur Sugo geben. Nach weiteren 5-7 Minuten die Pepper-Drops hinzufügen und verrühren.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Bohnen darin blanchieren. Über einem Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. So behalten sie ihre Farbe.

Porree in Ringe schneiden, waschen und in die Pfanne zur Tomaten- Merguez-Sugo geben. Die Bohnen in 2-3 cm lange Stücke schneiden und ebenfalls mit der Soße vermengen. Zum Schluss mit Zitronenabrieb und gehackter Petersilie verfeinern.

### Für das Fleisch:

Filet und Hüftsteak von beiden Seiten salzen und kurz liegenlassen.

Die restlichen Merguez-Würste in einer Pfanne mit wenig Olivenöl von allen Seiten anbraten, aus der Pfanne nehmen. Das Hüftsteak in derselben Pfanne von beiden Seiten circa 2 Minuten scharf anbraten.

Dann für weitere 2-3 Minuten pro Seite auf schwacher Hitze durchziehen lassen und vom Herd nehmen.

Dinkeltoast würfeln und in einer Küchenmaschine zu Paniermehl verarbeiten.

Petersilie, Knoblauch und etwas Rosmarin hacken, zum Paniermehl geben und alles etwas salzen. Das Hüftsteak von einer Seite pfeffern und großzügig mit Senf bestreichen. Die Paniermehlmi-

schung darauf streuen und bei 160 Grad 5-7 Minuten in den Ofen geben. Das Filetsteak in heißem Olivenöl von beiden Seiten 2-3 Minuten scharf anbraten. Je nach Geschmack und Filetstärke rare, medium oder well done bei schwacher Hitze ziehen lassen.

**Anrichten:**

Tomaten-Merguez-Sugo auf flachen Tellern in der Mitte portionieren und den Kartoffel-Zwiebel-Knoblauch-Mix darum drapieren. Die Steaks in daumendicke Scheiben schneiden und auf die Soße legen. Mit den Blumenkohl-Chips dekorieren.

Die Merguez-Würste in mundgerechte Stücke schneiden und als Topping auf den Blumenkohl legen.

Tarik Rose am 25. März 2022