

Tagliata vom Rind auf Rucola

Für 4 Portionen:

4 Rumpsteaks (2 cm dick) 150 g Rucola

Für die Vinaigrette:

1 EL Zitronensaft 1 TL Aceto Balsamico Salz
Pfeffer 3 EL Olivenöl

Außerdem:

6 EL Olivenöl 4 Knoblauchzehen 4 Zweige Rosmarin
Meersalz Pfeffer 4 EL Aceto Balsamico
1 Zitrone 50 g Parmesan

Die Rumpsteaks 1 Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen können.

Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln oder in einer Salatschleuder trocken schleudern. Blättchen je nach Größe etwas zerpflücken, dabei grobe Stiele entfernen. Zutaten für die Vinaigrette verschlagen. Beides beiseitestellen.

Die Rumpsteaks mit Küchenpapier trocken tupfen. Diese mit einem großen scharfen Messer von einer Längsseite aus so einschneiden, dass man sie auseinanderklappen kann. Steaks nacheinander zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie oder zwei großen aufgeschnittenen Gefrierbeuteln mit einem Plattireisen oder mit dem Boden einer Stielkasserolle flach klopfen.

Pro Steak 1 EL Olivenöl in einer schweren gusseisernen Grillpfanne stark erhitzen. Knoblauchzehen abziehen. Jeweils 1 Knoblauchzehe und 1 Zweiglein Rosmarin zugeben und kurz mitbraten. Vorbereitetes Steak darin von jeder Seite ca. 1 Minute kräftig heiß braten: Es muss innen noch einen leicht blutigen Kern haben, das Fleisch lässt sich leicht eindrücken. Nach dem Grillen mit Meersalz bestreuen und den schwarzen Pfeffer frisch darübermahlen. Restliche Steaks auf die gleiche Weise braten.

Rucola in eine Schüssel geben und mit der Vinaigrette mischen. Den Salat portionsweise auf vier warmen Tellern oder ovalen Servierplatten verteilen. Fleischscheiben daraufgeben, Balsamessig und etwas Olivenöl darüberträufeln. Nach Wunsch noch etwas Meersalz darüberstreuen. Sofort mit Zitronenvierteln servieren, nach Geschmack Parmesan darüberhobeln.

Cornelia Poletto am 15. April 2024