

Texas-Steak mit smoky maple butter, Cornbread, Bohnen

Für zwei Personen

Für die Steaks:

2 Rinderfilet à 250 g	1 Knoblauchzehe	3 EL Butterschmalz
1 Zweig Rosmarin	grobes Meersalz	Pfeffer

Für die smoky maple butter:

1 Knoblauchzehe	100 g Butter	1 EL Ahornsirup
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon	1 TL Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für Bohnen, Pinienkerne:

300 g Prinzessbohnen	$\frac{1}{2}$ Knoblauchknolle	25 g Pinienkerne
$\frac{1}{2}$ TL Bohnenkraut	$\frac{1}{2}$ TL Thymian	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Cornbread:

1 Ei	120 g Butter	300 ml Buttermilch
2 EL flüssiger Honig	125 g Maismehl	125 g Weizenmehl
1 TL Backpulver	60 g brauner Zucker	1 TL Salz

Für die Garnitur:

Butter	1 Zweig Rosmarin	
--------	------------------	--

Für die Steaks:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Wenn möglich, einen zweiten Ofen auf 70 Grad vorheizen.

Butterschmalz in einer gusseisernen Grillpfanne stark erhitzen. Es sollte aber auf keinen Fall zu rauchen beginnen. Knoblauch abziehen und mit Rosmarin in die Pfanne geben. Fleisch darin 2-3 Minuten braten, ohne zu wenden. Nun sollte sich auf der Bratseite eine schöne braune Kruste gebildet haben. Steak wenden und auf der bereits angebratenen Seite mit Salz und Pfeffer würzen. Weitere 2 Minuten scharf anbraten. Dann auch diese Seite salzen und pfeffern. Fleisch in der Pfanne in den Backofen stellen und hier bis zum Anrichten bei 70 Grad ruhen lassen.

Für die smoky maple butter:

Schnittlauch und Estragon klein schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. Alles in eine Schüssel geben und mit Ahornsirup in die Butter mischen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Zu einer Rolle in Folie einwickeln und im Kühlschrank kaltstellen.

Für Bohnen, Pinienkerne:

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Bohnen in kochendem Salzwasser etwa 6 Minuten blanchieren, abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und halbieren, kleine Zehen ganz lassen. Anschließend in Olivenöl anbraten, Bohnen, Thymian und Bohnenkraut zugeben und alles unter Wenden weitere 2 Minuten braten. Pinienkerne untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Cornbread:

Butter schmelzen. In einer Schüssel die zerlassene Butter mit Zucker und Honig so lange mixen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Buttermilch erwärmen. Nun zuerst das Ei und

dann die warme Buttermilch zur Buttermasse hinzufügen. Mehl, Backpulver und Salz in einer zweiten Schüssel mischen. Butter-Buttermilch-Masse in die Mehlmischung geben und gründlich, aber nicht zu lange rühren, bis ein homogener Teig entstanden ist. Eine 25x25 cm große, flache Backform einfetten und den Teig in die Form füllen. Für 25 Minuten bei 200 Grad im Ofen backen.

Das Cornbread ist fertig, wenn man einen Zahnstocher hineinstecken kann und kein Teig mehr daran hängen bleibt.

Für die Garnitur:

Fertiges Brot in kleine Rechtecke schneiden und mit ein wenig Butter bestreichen. Kräuterbutter auf Steak platzieren und mit Rosmarin dekorieren. Bohnen daneben platzieren.

Bianca Beckmann am 17. März 2025