

Deftiges Hacksteak mit Bohnen-Tomaten-Ragout

Für 2 Personen

100 g Bacon	2-3 Stängel glatte Petersilie	100 g Gouda
300 g Rinderhackfleisch	1 EL scharfer Senf (10 g)	1 EL Tomatenketchup (10 g)
2 Bioeier (Größe M)	30 g gemahl. Mandelkerne	1 Msp. Salz
1 Msp. schwarzer Pfeffer	3 EL Pflanzenöl (30 ml)	2 Msp Zimt
1 EL kl. gehackte Jalapeños	200 g junge Bohnen	1 Knoblauchzehe
1 Tomate	1 EL Butter	50 ml Sahne
1 EL Crème-fraîche	1 EL Parmesan	½ TL Thymian
100 ml roter Traubensaft	100 ml roter Portwein	2 EL Balsamico-Creme
1 EL kalte Butter		

Den Bacon würfeln, ohne Fettzugabe in einer Pfanne braten und erkalten lassen.

Petersilie hacken, Gouda fein würfeln und mit den Bacon- würfeln in eine Schüssel geben.

Hackfleisch, Senf, Ketchup, Eier, Jalapeños und Mandeln mit Salz, Pfeffer und Zimt zugeben, kneten und die Masse zu zwei Hacksteaks formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hacksteaks darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten langsam braten. Herausnehmen und warmhalten.

Den Bratensatz mit Traubensaft, Portwein und Balsamico-Creme einkochen und mit der kalten Butter vollenden.

Die Bohnen waschen, abtropfen lassen und die Enden abschneiden. Die Hülsen in 1 cm breite Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen, fein würfeln.

Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, abschrecken und häuten. Die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.

Inzwischen die Bohnen in der Butter kurz anschwitzen. Dann Tomaten, Knoblauch, Sahne, Crème fraîche und Thymian zugeben. Bei mäßiger Hitze die Flüssigkeiten in etwa 8 Minuten zu einer sahnigen Konsistenz einkochen lassen. Die Bohnen sollten noch bissfest sein.

Parmesan zugeben.

Das Ragout mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hacksteaks mit dem Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der heißen Sauce umgießen.

Christian Henze am 29. Januar 2021