

T-Bone-Steaks vom Grill mit grünem Tomaten-Confit

Für 4 Personen

Für das Confit:

1 kg grüne Tomaten	200 g Schalotten	3 EL Olivenöl
100 ml Sherryessig	1 TL Koriandersamen	1 Bio-Zitrone
60 g Zucker	4 Lorbeerblätter	1 TL Meersalz
Cayennepfeffer		

Für das Fleisch:

2 T-Bone-Steaks (à 700 g)	4 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian
4 Zweige Salbei	Meersalz, Pfeffer	

Tomaten putzen, waschen, trocken reiben und sechsteln. Schalotten schälen und in Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Mit Sherryessig ablöschen. Tomaten zugeben. Koriander mörsern. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in sehr feine Scheiben schneiden.

Koriander, Zitrone, Zucker und Lorbeer zufügen. Alles offen zu einem sämigen Confit einkochen. Mit Salz und Cayennepfeffer nachwürzen. Abkühlen lassen.

Das Fleisch trocken tupfen. Die dicken Fettränder mit einem scharfen Messer sehr fein einschneiden, dabei auf keinen Fall ins Fleisch schneiden.

Rosmarin, Thymian und Salbei kalt abbrausen und trocken schütteln. Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen. Thymian und Salbeiblättchen von den Stielen zupfen. Kräuter fein hacken.

Steaks und Kräuter in einen großen Gefrierbeutel füllen, kräftig durchkneten. Im Kühlschrank, am besten über Nacht, durchziehen lassen.

Fleisch etwa 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Einen Spezial-Hochtemperatur-Grill mit Oberhitze bis zu 800 Grad (Beefer) oder klassischen Holzkohle-, bzw. Gasgrill bestmöglich für direktes Grillen auf hohe Temperatur vorheizen.

Das Fleisch aus dem Beutel nehmen. Die Kräuter abstreifen, da sie auf dem Grill verbrennen würden. Fleisch mit etwas Salz würzen.

Das Fleisch nach Anleitung im Beefer unter Wenden je Seite kurz grillen. Oder Steaks bei starker Hitze direkt über der Glut von jeder Seite etwa 7 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 46 bis maximal 50 Grad garen. Dabei nur einmal mit einer Grillzange wenden. Fleisch dann vom Grill ziehen, mit Alufolie bedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Fleisch dann auf dem Grill bei starker Hitze je Seite nochmals ca. 30 Sekunden grillen. Fleisch vom Knochen lösen, aufschneiden und mit Pfeffer und ggf. noch etwas Salz würzen. Mit dem Confit und nach Belieben Baguette und Blattsalat anrichten.

Frank Buchholz am 04. Juli 2016