

Tomahawk-Steak mit Kartoffel-Stampf und zweierlei Gemüse

Für 3 Portionen

1 Tomahawk-Steak (1 kg)	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	Rosmarin, Thymian
150 ml Weißwein	2 EL Butter	600 g vorw. festk. Kartoffeln
Salz, Olivenöl	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 Schuss Gemüsebrühe	1 Prise Muskatnuss	1 Spritzer Zitronensaft
$\frac{1}{2}$ Bund Rucola	2 Handvoll Babyspinat	150 g braune Champignons
1 rote Paprikaschote	3 Tomaten	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe	1 EL Butter	1 Prise Zucker
100 ml Weißwein	Salz, Pfeffer	

Das Tomahawksteak 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Den Backofen auf 90 °C Umluft vorheizen.

Zwei EL Olivenöl in eine große Pfanne geben, heiß werden lassen. Das Steak kurz scharf anbraten, die Oberseite leicht salzen. Das Fleisch wenden und die andere Seite salzen und pfeffern.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf den Rost des heißen Ofens legen. Zwiebel und Knoblauch schälen, grob würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel anschwitzen. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln, die Rosmarinnadeln abzupfen, mit den Thymianzweigen hinzugeben und kurz mitbraten. Mit Weißwein ablöschen, mit Salz, Pfeffer würzen. Das Fleisch mit in die Pfanne legen, die Butter hinzugeben und aufschäumen. Das Fleisch mit der Steak-Vinaigrette benetzen, wieder in den Ofen schieben und bis zu einer Kerntemperatur von 54-56 °C garen.

Die Kartoffeln schälen, in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken, salzen und aufkochen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln und bei mittlerer Hitze anbraten bis die Schalotten leicht bräunen. Den Rucola verlesen, waschen, trocknen und grob schneiden.

Für das Gemüse den Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Pilze putzen, mit Küchenpapier trocken reiben und in grobe Stücke schneiden. Die Paprika waschen, trocknen, längs halbieren und in grobe Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, trocknen und grob schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zwei EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Pilze, Paprika und Frühlingszwiebeln darin anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen und auf ein Minimum einkochen. Salzen und pfeffern.

Das restliche Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen, Schalotten- und Knoblauchwürfel anschwitzen. Die Butter dazugeben und aufschäumen. Eine Prise Zucker einstreuen und die Tomatenstücke kurz in der Pfanne schwenken. Mit dem Weißwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Spinatblätter unterheben.

Die weichen Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen, dann zerstampfen. Nach und nach bis zur gewünschten Konsistenz Gemüsebrühe unterrühren, dann Schalotten und Knoblauch unterheben. Mit Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rucola nur leicht unterheben. Das Steak aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Kartoffelstampf und beide Gemüse in Schüsseln füllen und mit dem Tomahawksteak auf einer großen Platte servieren. Dazu passt eine dunkle Jus.

Frank Rosin am 14. Mai 2018