

Rinder-Steaks mit Kräuterbutter und grünen Bohnen

Für vier Portionen

Für die Steaks:

4 Rindersteaks (à 250 g) 2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

300 g kleine Kartoffeln 2 Knoblauchzehen 2 Zweige Rosmarin
TL Salz

Für die Bohnen, Butter:

500 g grüne Bohnen Bacon 1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe 70 g Butter 1 Bund gemischte Kräuter

Backofen auf 100 Grad vorheizen. Die Rindersteaks mit Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne erhitzen und die Fleischstücke darin von beiden Seiten 2 Minuten grillen. Anschließend auf einen Backofenrost legen und im vorgeheizten Backofen 15 bis 20 Minuten garen. Kartoffeln mit Schale gründlich waschen und in einen Topf geben. Zwei ungeschälte, angedrückte Knoblauchzehen, die Rosmarinzweige, einen Teelöffel Salz zugeben und mit Wasser auffüllen, bis die Kartoffeln knapp bedeckt sind. Aufkochen und bei mittlerer Hitze weich garen. Anschließend abgießen. Bohnen putzen, waschen und in reichlich leicht gesalzenem Wasser fünf Minuten kochen lassen. Abgießen und in Eiswasser abkühlen. Die Bohnen zu Bündel zusammenfassen und in die Speckscheiben wickeln. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bohnenbündel darin goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Kräuterbutter die Kräuter abrausen, Blätter abzupfen und klein hacken. Knoblauch schälen und klein hacken. Butter mit einer Prise Salz schaumig schlagen. Kräuter und gehackten Knoblauch unterrühren und nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und auf Backpapier zu Röschen spritzen. Kalt stellen. Zum Anrichten die Kartoffeln, Bohnenbündchen und die Steaks auf Tellern verteilen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und die Kräuterbutter auf das Fleisch legen.

Horst Lichter am 27. September 2014