

Rinder-Steak mit Kräuterbutter und Farfalle-Nudeln

Für vier Portionen

4 Rindersteaks, á 400 g	Salz	Pfeffer
1-2 EL Rapsöl	1 Knoblauchzehe	1 Bund gemischte Kräuter
100 g Butter, zimmerwarm	$\frac{1}{2}$ Zitrone	250 g Farfalle
50 g Kalamata-Oliven	4 getrocknete Öl-Tomaten	2 EL kleine Kapern
1 rote Zwiebel	2 EL Olivenöl	1 Bund Basilikum
Meersalz		

Rindersteaks mindestens eine Stunde bei Zimmertemperatur liegen lassen.

Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Gusseisenpfanne hoch erhitzen. Das Fleisch mit etwas Öl einreiben und in der Pfanne von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Steaks auf ein Ofengitter legen und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten garen lassen. Für die Kräuterbutter den Knoblauch schälen und klein hacken. Kräuter abbrausen, die dicken und festen Stiele entfernen, Blätter fein hacken. Knoblauch und Kräuter zur Butter geben und verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Buttermasse auf ein Stücke Frischhaltefolie geben, darin einwickeln und zu einer Rolle formen. Kalt stellen. Farfalle in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Oliven, getrocknete Tomaten und Kapern klein hacken. Zwiebel schälen und klein hacken. Alles in einer Pfanne in zwei Esslöffeln Olivenöl anschwitzen. Farfalle zugeben, unterschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum abbrausen, trocknen und die Blätter grob zupfen. Zur Pasta geben.

Die Rindersteaks aus dem Ofen nehmen, in dicke Streifen schneiden, mit Meersalz bestreuen und auf den Farfalle anrichten. Die Kräuterbutter in Scheiben schneiden und auf das Fleisch legen.

Horst Lichter am 22. August 2015