

Tarik Rose Rindersteak mit Kräuterbutter und Ofenkartoffeln

Dienstag, 10. August 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

Für die Ofenkartoffeln:

800 g	Frühkartoffeln
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
2 EL	Olivenöl
250 g	Magerquark
120 g	Crème fraîche
1 Spritzer	Zitronensaft



Für die Kräuterbutter:

0,5 Bund	Schnittlauch
0,5 Bund	glatte Petersilie
2	Knoblauchzehen
150 g	weiche Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 Prisen	Paprikapulver
1 TL	grober Senf
1 Spritzer	Schwarzkümmelöl

Für die Rindersteaks:

4 Zweige	Rosmarin
2	Knoblauchzehen
etwas	Salz
3 EL	Olivenöl
4	Rindersteaks (Rib Eye; á ca. 300 g)
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Für die Ofenkartoffeln die Frühkartoffeln waschen, halbieren und in eine Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln.
3. In den vorgeheizten Ofen geben, mit Backpapier abdecken und ca. 30 Minuten garen.
4. Für die Kräuterbutter Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.
5. Zur weichen Butter etwas Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Senf, Knoblauch, Schwarzkümmelöl, Schnittlauch und Petersilie geben. Alles gut vermischen und die Butter kalt stellen.
6. Sobald die Kartoffeln gar sind, für die Rindersteaks die Backofen-Temperatur auf 65 Grad Umluft (85 Grad Ober- und Unterhitze) reduzieren.

7. Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. Knoblauch schälen und halbieren.
8. Die Steaks mit Küchenpapier trocken tupfen, salzen und mit wenig Olivenöl bepinseln. Die Steaks auf ein Backofengitter legen und mit je 1 Zweig Rosmarin und 1/2 Knoblauchzehe belegen. Im vorgeheizten Ofen die Steaks auf der mittleren Schiene 20-30 Minuten je nach gewünschtem Gargrad garen, dabei eine Tropfschale unter das Fleisch stellen.
9. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, Rosmarin und Knoblauch abnehmen.
10. Eine Pfanne (ideal aus Gusseisen oder Edelstahl) erhitzen, die vorgegarten Steaks nochmal mit Olivenöl bestreichen und in der heißen Pfanne auf jeder Seite etwa 2 Minuten kräftig braten.
11. Für den Quarkdip Magerquark mit Crème fraîche mischen, mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft würzen.
12. Gebratene Steaks mit Pfeffer aus der Mühle würzen und servieren. Dazu die Kartoffeln und Dip reichen.

Pro Portion: 1070 kcal / 4480 kJ
30 g Kohlenhydrate, 79 g Eiweiß, 70 g Fett