

## Rainer Klutsch Kräutersalat mit frischen Erbsen und gebratenem Rindersteak

Freitag, 9. Juni 2017

Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Leichte Küche

### Zutaten

1	Knoblauchzehe
4	Rinderhüftsteaks à 180 g
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Zucker
2 TL	Anissamen
4	Lavendelblüten
2	rote Zwiebeln
4 EL	Essig
100 g	junge Erbsen, gepalt
1 Bund	Koriander
1 Bund	Estragon
50 g	junger Löwenzahn
50 g	Blutampfer
100 g	Zuckerschoten
2 EL	Olivenöl
20 ml	Sonnenblumenöl
10 ml	lauwarmes Wasser
2 EL	Honig (z.B. Tannenhonig)
2 EL	grober Dijonsenf



### Zubereitung

Hinweis: Das Fleisch zieht mehrere Stunden in einer Gewürzmarinade.

1. Knoblauch schälen und fein schneiden.
2. Die Rinderhüftsteaks mit Salz, Pfeffer und einer kleinen Prise Zucker würzen. Knoblauch, Anissamen und Lavendelblüten in einer flachen Schale vermischen. Die Fleischscheiben von beiden Seiten in der Schale wenden und anschließend darin liegen lassen. Mit Frischhaltefolie abdecken und 4 Stunden so im Kühlschrank marinieren.
3. In der Zwischenzeit rote Zwiebeln schälen und fein schneiden. Die Zwiebeln mit Essig und einer guten Prise Zucker vermengen und ziehen lassen.
4. Die frischen Erbsen in einem Topf mit Salzwasser ca. 2 Minuten bissfest kochen, abschütten und in einem Sieb abtropfen lassen.
5. Koriander, Estragon, Löwenzahn und Blutampfer abbrausen und trocken schütteln. Die Kräuterblätter von den Stielen zupfen, Löwenzahn und Blutampfer in mundgerechte Stücke zupfen und Blattgemüse, Kräuter und Erbsen in einer Schüssel mischen.
6. Zuckerschoten putzen, waschen, dritteln und ebenfalls mit in die Schüssel geben.
7. Den Backofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

8. Die Steaks aus der Marinade nehmen und diese etwas abklopfen. In einer backofengeeigneten Pfanne Olivenöl erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten kurz anbraten, dann 5 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.
9. Für die Vinaigrette Sonnenblumenöl, Wasser, Honig und Senf in einen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer zu einem sämigen Dressing vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Steaks aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.
11. Das Dressing über die Salatmischung geben und gut vermischen.
12. Salat auf Tellern anrichten, die roten Zwiebeln mit einem Löffel darüber verteilen. Das Fleisch in Tranchen schneiden, evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen und um den Salat herum verteilen.

Pro Portion: ca. 390 kcal / 1638 kJ

12 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 18 g Fett