

RINDERHÜFTSTEAK VOM GRILL MIT SPARGEL, KARTOFFELN UND BRÖSEL-BUTTER

Lecker



ZUBEREITUNG

Das Fleisch etwa eine Stunde vor dem Grillen aus der Kühlung nehmen, parieren und in 3 cm dicke Steaks schneiden.

Die Kartoffeln in einen mittelgroßen Topf geben, mit Wasser auffüllen und stark salzen. Nun bei mittlerer Temperatur 15 Minuten köcheln. Danach abgießen. Die Kartoffeln sollten noch nicht ganz weichgekocht sein, da sie später auf dem Grill weiter gegart werden. In der Zwischenzeit den Spargel vorbereiten und dafür die unteren 2 cm abschneiden. Den weißen Spargel ab der Spitze nach unten schälen. In einem mittelgroßen Topf Wasser zum Kochen bringen, stark salzen und Zucker hinzufügen. Den weißen Spargel hineingeben und 6 Minuten blanchieren. Nach 2 Minuten den grünen Spargel hineingeben. Danach abgießen und beiseitestellen. Die Basilikumblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Zitrone mit dem Sparschäler schälen und halbieren. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur die Fenchelsaat anrösten, bis sie zu duften beginnt. Danach in einem Mörser fein mahlen.

In der Zwischenzeit den Grill auf 220 Grad erhitzen. Kartoffel und Spargel mit etwas Olivenöl einpinseln und auf den vorgeheizten Grill legen. Die Butter in einen kleinen, ofenfesten Topf geben und auf den Grill stellen. Die Butter sollte 5 Minuten köcheln und leicht bräunlich werden. Dann die Semmelbrösel, Zitronenschale, Salz und Fenchelsaat hineinrühren. Den Topf beiseitestellen und ziehen lassen.

Nun das Fleisch auf den Grillrost legen und 6 bis 8 Minuten grillen. Dabei einmal wenden.

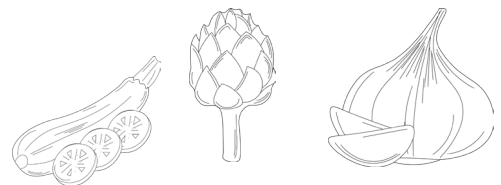
Zum Servieren jetzt Spargel und Kartoffeln auf Teller verteilen, mit Brösel-Butter begießen und das Rinderhüftsteak auf den Teller geben. Das Steak mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen und alles mit etwas Zitronensaft beträufeln.

ZUTATEN

1200 g Rinderhüfte am Stück
Olivenöl
Salz(flocken)
schwarzer Pfeffer, am besten geschrotet

Für das Gemüse:
800 g kleine Kartoffeln, z. B. Drillinge
1200 g weißer + grüner Spargel
½ Bund Basilikum
Olivenöl
½ TL Zucker
1 TL Salz
schwarzer Pfeffer

Für die Brösel-Butter:
200 g Butter
90 g Semmelbrösel
1 Bio-Zitrone
½ TL Salz
½ TL Fenchelsaat



UTENSILIEN

2 mittelgroße Töpfe, Seiher, Schneidebrett, Messer, Sparschäler, kleine Pfanne, Mörser, Backpinsel, ofenfester, kleiner Topf