

Video zum Rezept:



# DAS PERFEKTE STEAK

mit Grillgemüse-Salat und Kräuterquark

## Zutaten für 4 Personen

4 Steaks von der Rinderlende  
1 EL Bratöl  
1 EL Butter  
Zitronenabrieb  
1 EL Kardamomkapseln  
1 Vanilleschote  
1 Zehe Knoblauch  
1 Zweig Rosmarin  
Pfeffer aus der Mühle  
Salz

1 Aubergine  
1 Zucchini  
1 Zwiebel  
2 Tomaten  
1 Zehe Knoblauch  
1 Zweig Rosmarin  
1 Pkg. Rucola  
2 EL Olivenöl

250 g Quark  
1 Zitrone  
1 Bund frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill)  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Frischer Parmesan

## Zubereitung

Die Steaks mind. eine halbe Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank holen, damit sie Raumtemperatur annehmen. Mit Salz würzen und mit Bratöl einreiben. Die Steaks in einer heißen Pfanne von beiden Seiten je 2-3 Min. anbraten. Dann in den Ofen auf das Gitter legen und bei 100 Grad für ca. 5 Min. (die Zeit ist abhängig von der Dicke des Steaks) ziehen lassen. Den Garpunkt entweder mit dem Drucktest oder einem Bratenthermometer überprüfen.

In der Zwischenzeit das Grillgemüse (Aubergine, Zucchini und Zwiebel) klein schneiden und in einer Pfanne mit wenig Öl heiß angrillen. Wenn das Gemüse weich ist, Tomatenwürfel, gehackten Knoblauch und Rosmarinzwige hinzu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Gemüse in eine Schüssel geben und mit dem Rucola und Olivenöl vermischen.

In der Fleischpfanne die Butter mit den Gewürzen, dem Rosmarin, Salz und Pfeffer aufschäumen. Das Fleisch aus dem Ofen holen und in der Butter aromatisieren.

Den Quark mit Zitronensaft und -abrieb, frisch gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer vermischen.

Den Salat in die Mitte des Tellers geben, das Fleisch in Tranchen darauf legen, mit Gewürzbutter beträufeln, etwas Parmesanspäne darüber streuen und den Kräuterquark dazu geben.