Tomahawk-Steak vom Grill mit Pico-de-Gallo-Sauce

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h 5 min

Aktivzeit: 55 min

Einfach

Image not found or type unknown

Zutaten

für 4 Personen

1	Tomahawk-Steak vom Schweizer Rind, ca. 800 g
	Salz
250 g	Tomaten
100 g	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	rote Chilischote
1 Bund	Koriander
0.5 dl	frisch gepresster Limettensaft
4 EL	Sonnenblumenöl
800 g	Süsskartoffeln
0.5 Bund	Thymian
2 EL	HOLL-Rapsöl
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
800 g	grüne Bohnen
4 EL	weisser Balsamicoessig
2 EL	Wasser
2 EL	grober Senf
3 EL	kalt gepresstes Rapsöl

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

603	kcal
39 g	Eiweiss
43 g	Kohlenhydrate
28 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Zubereitung

1 Tomahawk-Steak salzen und auf ein mit einem Gitter belegtes Blech geben. Das Fleisch auf der mittleren Rille in den Ofen schieben und diesen auf 80 °C aufheizen. Tomahawk ca. 2 Stunden bei 80 °C vorgaren lassen, bis eine Kerntemperatur von 56 °C erreicht ist.

2 Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und klein würfeln. Zwiebeln schälen und fein hacken. Chilischote und Kräuter ebenfalls fein hacken. Alle Zutaten mit Limettensaft und Öl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Süsskartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Thymian abzupfen. Kartoffeln mit Thymian und Öl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein Blech geben und im Ofen auf der mittleren Rille 30 Minuten backen. Bohnen waschen, rüsten und halbieren. In gesalzenem Wasser 8?10 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen.

4 In einer Schüssel Essig, Wasser, Senf und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen beifügen und mischen.

5 Tomahawk-Steak aus dem Ofen nehmen und auf dem Grill bei direkter Hitze rundherum ? auch an den Seiten ? 4?5 Minuten garen. Auf ein Schneidebrett legen und 8 Minuten ruhen lassen. Das Fleisch zuerst von den Knochen lösen und anschliessend in Tranchen schneiden und mit Sauce, Bohnensalat und Süsskartoffeln servieren.

Tipp
Das Fleisch nach dem Garen im Ofen statt auf dem Grill in einer grossen Brat- oder Grillpfanne rundherum anbraten. Nach dem Braten ebenfalls ruhen lassen und anschliessend aufschneiden.