T-Bone-Steak mit Pesto und geröstetem Brot

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 40 min

Aktivzeit: 40 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

2	T-Bone-Steaks vom Schweizer Rind à ca. 600 g (in der Metzgerei vorbestellen)
1 Glas	in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
1 Bund	Basilikum
40 g	Pinienkerne
6 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
1	Knoblauchzehe
4 Zweige	Thymian
1 EL	Bratbutter
8 Scheiben	Baguette
	Fleur de Sel

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

720	kcal
64 g	Eiweiss
22 g	Kohlenhydrate
41 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Rindfleisch für natürliches Eisen.

Schweizer Rindfleisch enthält viel hochwertiges Eiweiss, Vitamin B_1, B_2, B_6, B_{12} sowie Zink und Selen.

Zubereitung

1. T-Bone-Steaks ca. 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Tomaten abtropfen lassen und grob hacken. Basilikum von den Stielen zupfen. Pinienkerne ohne Fett goldgelb rösten. Alles in einen hohen Becher geben und mit dem Pürierstab unter Zugabe der Hälfte des Olivenöls grob pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Beiseitestellen. Knoblauch schälen und fein hacken, Thymianblättchen von den Stielen zupfen.

3. Bratbutter in eine Bratpfanne (vorzugsweise aus Gusseisen) geben und erhitzen. T-Bone-Steaks darin von beiden Seiten 2–3 Minuten kräftig anbraten. Hitze reduzieren und Steaks unter gelegentlichem Wenden weitere 5–6 Minuten braten. Dabei immer wieder mit der Bratbutter begiessen.

4 T-Bone-Steaks aus der Pfanne nehmen, in Alufolie einwickeln und ca. 5 Minuten ruhen lassen.

5 In der Zwischenzeit Knoblauch im restlichen Olivenöl glasig dünsten. Thymianblättchen zugeben. Brotscheiben hineingeben und beidseitig goldgelb rösten.

6 T-Bone-Steaks aus der Folie nehmen und mit Pfeffer und Fleur de Sel würzen. Nach Belieben portionieren und mit dem Tomatenpesto und dem gerösteten Brot servieren.