Roastbeef mit grünem Spargelsalat

Roastbeef rosé mit Sößchen und grünen Spargel mit Vinaigrette

Heute etwas puristisches. Bei Aldi Nord gab es in der Fleisch-Kühltruhe leckere Roastbeefs von Rindern aus Uruguay mit schöner Fettkante und wunderbar marmoriertem Muskelfleisch. Dazu habe ich noch grünen Spargel für einen Salat mitgenommen. Um das Steak auch wirklich perfekt zuzubereiten, habe ich mich an Fleisch- und Wurstspezialist Löffel von Löffellöffelchen gewandt, der mir zum perfekten Steak wichtige Hinweise gab. Einige Dinge zähle ich hier nur auf oder erwähne sie, bei anderen wichtigen Hinweisen kommt der Meister selbst zu Wort.

Die Zubereitungsart für dieses perfekte Steak brachte tatsächlich ein wirklich außergewöhnliches Steak zustande, schön zart und innen noch leicht rosé – selbst wenn ich auf die Fingerdruckprobe verzichtet habe und nur nach der Zeit gegart habe. Das Fleisch war dann so zart und gut gebraten,

dass man sogar die eingeschnittene Fettkruste am Steak mitessen konnte, so lecker war diese. Allerdings ist mir persönlich dieser dreiteilige Aufwand mit Bratpfanne, Backofen und nochmals Bratpfanne doch zu aufwändig. Ich werde bei weiteren Steaks doch wieder wie gewohnt auf die einmalige Zubereitung mit 3–5 Minuten von jeder Seite in heißem Öl in der Pfanne setzen. ;–)

Zutaten (für 1 Person):

- 200 g Roastbeef

- Rapsöl
- frischer Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- Butter
- Salz
- Pfeffer

- 500 g grüner Spargel
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Crema di Balsamico bianco
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 TL mittelscharfer Senf
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3–4 Stdn. | Garzeit 20–25 Min.

Der Spargelsalat

Frischer, grüner Spargel

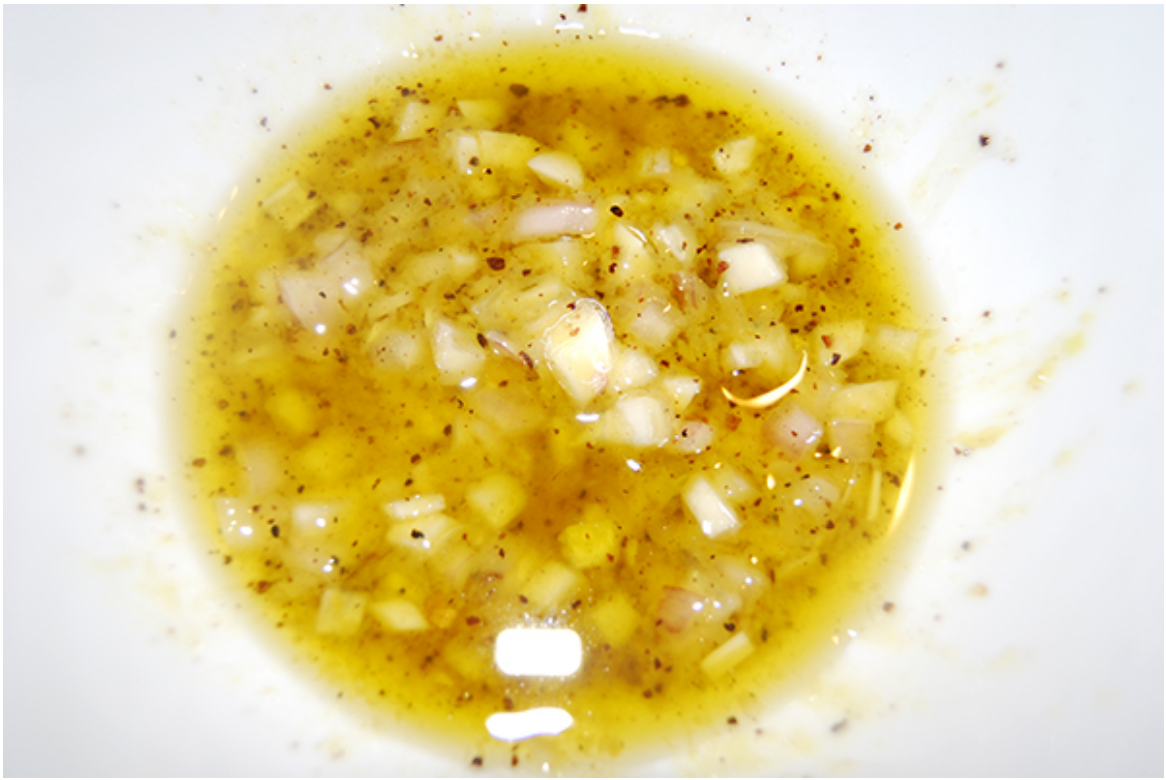
Grüner Spargel:

Die Hälfte des Spargels an der unteren Hälfte oder unteren Drittel schälen. Die holzigen Endstücke abschneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und die in kleinere Stücke geschnittenen Spargel darin 8 Minuten garen.

Spargel geschält und in Stücke geschnitten

Vinaigrette:

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Olivenöl, Balsamicoessig und Senf in einer Schüssel verrühren. Schalotte und Knoblauchzehe hinzugeben. Gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Fertige Vinaigrette

Das Roastbeef

Das rohe Roastbeef, schön marmoriert und mit Fettkante

Steak:

Ein perfektes Steak sollte nicht zu dünn sein und eine Stärke

von mindestens 3–5 cm haben. Ein solches Steak hat dann aber auch mind. 300 g.

Fettkante zerteilt

Vorbereitung:
3–4 Stunden vor dem Braten das Steak aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur annehmen kann. Dabei ab und zu wenden. Man sieht dann selbst, dass das Steak nach einigen Stunden nicht mehr dunkelrotbraun ist, sondern eine schöne rote Farbe annimmt.

Würzen:
Nicht mit Pfeffer würzen, er verbrennt beim Anbraten nur. Salzen kann man ebenfalls nach dem Braten.

Fett:
Hocherhitzbares Keim- oder Pflanzenöl – Raps-, Leinöl oder Butterschmalz – verwenden und bis kurz vor den Rauchpunkt hoch erhitzen. Kein Olivenöl, Schmalz oder Butter verwenden, da diese nicht hitzefest sind und nur verbrennen.

Garzeit:
Den Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Steak

in einer Pfanne im heißen Fett auf jeder Seite nur 1 Minute heiß anbraten, damit sich schöne Röstaromen bilden. Dann das Steak für 8 Minuten in einer Auflaufform, einem hitzefesten Teller oder einem Backblech im Backofen nachgaren.

Bestimmung des Gargrads:
Der Fleisch- und Wurstmeister im Wortlaut: „Die Fingerdruckprobe ist eine sehr bekannte, jedoch auch leider nicht ganz genaue Methode, den Gargrad eines Steaks zu bestimmen. Sie lässt sich aber schnell und einfach durchführen, da man kein weiteres Werkzeug benötigt als seine eigene Hand und – im wahrsten Sinne des Wortes – Fingerspitzengefühl. Die meisten rohen Steaks sind so weich wie der fleischigste Teil des Daumenballens, wenn die Hand entspannt ist, und werden im Laufe des Garprozesses zunehmend fester. Berühren sich die Spitzen von Zeigefinger und Daumen, fühlt sich der Daumenballen beim Daraufdrücken an wie ein blutig gebratenes Steak – in der Fachsprache ‚rare'. Berühren Mittelfinger und Daumen aneinander, entspricht die Festigkeit des Daumenballens ziemlich genau der eines rosé gebratenen Steaks – ‚medium'." Brät man das Steak noch einige Minuten weiter, weiß man, dass man auch ohne Fingerdruckprobe ein durchgegartes Steak bekommt – „well done".

Nachbearbeitung:
Das Steak danach in einer Pfanne mit schaumiger Butter, kleingewiegtem Thymian und einer mit der Gabel zerdrückten Knoblauchzehe ganz kurz erhitzen. Den im Backofen ausgetretenen Fleischsaft kann man für ein Sößchen verwenden, indem man ihn mit der Butter, dem Thymian und der Knoblauchzehe vermengt.

Nachspielzeit:
Das Steak vor dem Verzehr unbedingt – eventuell noch im warmen Backofen – 3–5 Minuten ruhen lassen, da sich so die Fasern des Steaks entspannen und beim Anschneiden weniger Fleischsaft austritt.

Endgültiges Würzen:
Mit frisch gemahlenem Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer oder speziellem Steakpfeffer würzen. Oder zusätzlich mit Kräuterbutter/Knoblauchbutter belegen.

Das Finale
Steak auf einem Teller anrichten und mit dem Söße̊chen überträufeln. Dann den grünen Spargel daneben geben und mit der Vinaigrette übergießen. Dazu passt auch noch ein Stück Baguette oder Chiabatta.

Nachtisch:

Gebratener grüner Spargel

Die restliche Hälfte Spargel ungeschält in ganzer Länge einfach in der Pfanne in Butter braten, wie man es auch mit Lauchzwiebeln macht. Salzen und pfeffern und servieren.