Rindshuft-Steak an Thonsauce

Thon zu Fleisch ist vielleicht etwas ungewohnt, hat aber durchaus seinen Reiz, man denke dabei an den italienischen Klassiker Vitello tonnato. Zur Thonsauce kommen Knoblauch und Sardellen, was eine kräftige bis deftige Sauce gibt. Sie wird mit Eigelb und Sauerrahm abgerundet und mit Estragon gewürzt, dazu etwas Peffer und wenig Salz (die Sardellen bringen schon viel Salz mit).

Das Huftsteak braucht mit dieser Sauce gar kein Gewürz. Es wird kurz und scharf angebraten und zieht danach im Ofen nach. In dieser Zeit lässt sich die Sauce bequem zubereiten. Pasta passt gut zu dieser würzigen Sauce, man könnte sie auch als eigenständiges Gericht ohne Fleisch servieren.

Zutaten

1	Rindshuftsteak, ca. 280g
60g	rosa Thon (abgetropft)
5	Sardellenfilets
1	Knoblauchzehe
7cl	Noilly Prat
1	Eigelb
30g	Sauerrahm
1Tl	Estragon getrocknet
2Tl	Kapern fein
	Pfeffer, ev. Salz
	Bratbutter

Zubereitung

Rindshuftsteak 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen mit einem Teller auf 80° vorheizen.

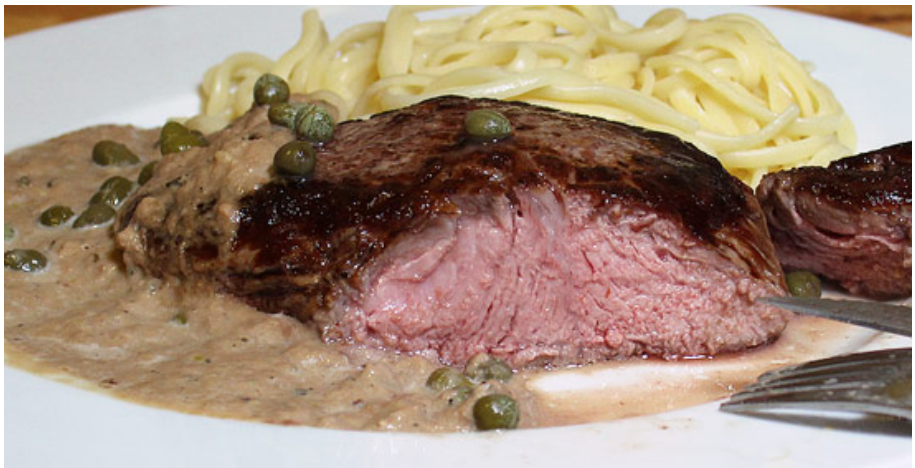
Rindshuftsteak auf jeder Seite 2 Minuten in reichlich Bratbutter scharf anbraten. Auf den vorgeheizten Teller legen und in den Ofen schieben. 35 Minuten ziehen lassen. Kochplatte ausschalten und die Bratpfanne von der Kochplatte ziehen.

Etwa 20 Minuten bevor das Steak gar ist, mit der Zubereitung der Thonsauce beginnen: Thon gut abtropfen lassen, mit einem Messer klein schneiden und mit einer Gabel zerstossen bis eine krümmelige Masse entsteht. Sardellenfilets klein schneiden, Knoblauch fein hacken.

Nochmals etwas Bratbutter in die Bratpfanne geben, Sardellenfilets und Knoblauch zugeben und bei kleiner Hitze schmelzen lassen (ca. 2-3 Minuten). Dabei mit einer Gabel ab und zu umrühren. Thon dazugeben und Noilly Prat dazugiessen. 10 Minuten ganz leicht simmern lassen.

Eigelb und Sauerrahm miteinander vermischen, Estragon unterrühren. Zur Thonsauce geben. In ein hohes Gefäss geben und mit dem Stabmixer pürieren. In die Pfanne zurückgeben und nochmals wärmen. Die Sauce darf nicht mehr kochen, sonst gerinnt das Eigelb. Mit Pfeffer und eventuell Salz abschmecken.

Rindshuftsteak anrichen, mit Sauce nappieren und mit Kapern garnieren.

Sardellen "schmelzen"

Thon und Noilly Prat