



Gigot-Steak mit Oliven-Tomaten-Salsa und Ofenkartoffeln

Das Gigot-Steak wird mit gewürztem Olivenöl sanft mariniert: Herbes de provençe, Knoblauch, Zitronensaft und Pfeffer sind die Zutaten. Das Steak zieht über Nacht (12 Stunden) in der Marinade

Die Salsa mit grünen Oliven und eingelegten Tomaten ist recht kräftig, sollte aber nicht zu salzig sein. Nebst den Sardellenfilets wird sie nicht zusätzlich gewürzt, damit sie eine fruchtige Note behält, die von etwas Balsamico unterstützt wird.

Dazu mit Kräutersalz und Paprika gewürzte Ofenkartoffeln. Ein Tipp: Die feinschalige, feste und delikate Amandine macht sich dabei besonders gut. Sie muss auch nicht geschält werden. Man findet sie in der Migros.

Zutaten (1 Portion)

1 Gigotsteak, ca. 250g
5cl Olivenöl
1 grosse Knoblauchzehe
2Tl weisser Balsamico
1Tl Herbes de provençe
Salz und Pfeffer
Bratbutter

Salsa:

4 getrocknete Tomaten in Öl
15 grüne Oliven (entsteint, klein)
4 Sardellenfilets
2Tl weisser Balsamico
abgesiebte Marinade

Die Salsa reicht für gut 2 Portionen. Sie schmeckt auch auf

getoastetes Brot gestrichen ausgezeichnet.

Zubereitung

Gigotsteak mit Balsamico einpinseln und pfeffern. Olivenöl mit den Herbes de provençe und der gepressten Knoblauchzehe vermischen. Zusammen mit dem Steak in einem Marinierbeutel geben und mindestens 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Gigotsteak 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen, aus der Marinade nehmen, die Marinade abpinseln (so ungefähr) und beidseitig salzen. Marinade absieben.

Oliven, getrocknete Tomaten und Sardellenfilets grob hacken. Zusammen mit der abgesiebten Marinade und dem Balsamico in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Ev. etwas Olivenöl zugeben, damit die Salsa schön cremig wird.

Ofen auf 180° vorheizen.

Kartoffeln mit der Gemüsebürste putzen und längs halbieren. Eine Gratinform einölen, Kartoffeln hineinlegen, mit Kräutersalz und mildem Paprika würzen und mit etwas Öl beträufeln. In der Mitte des Ofens ca. 20 Minuten backen.

Bratbutter bis knapp zum Rauchpunkt erhitzen, Gigotsteak auf jeder Seite 2 Minuten anbraten. Kochplatte nach dem Wenden ausschalten. Pfanne nach dem Anbraten von der Kochplatte ziehen, einen Deckel aufsetzen und das Steak 5-6 Minuten ziehen lassen.







