Hohrückensteak mit Gemüsebrunoise

Das Hohrückensteak ist schön marmoriert und verspricht saftigen und aromatischen Genuss. Es wird vom Vorderviertel des Rindes geschnitten (Rippenstück) und ist mindestens so zart wie ein gutes Entrecôte. Die Eisenpfanne ist das optimale Geschirr um das Steak zuzubereiten. Zuerst wird es beidseitig kurz und kräftig angebraten, dann ein Deckel auf Pfanne gesetzt und von der heissen Herplatte gezogen. Die Eisenpfanne speichert genug Hitze, damit das Steak etwa 10 Minuten nachziehen kann. Damit wird eine perfekte Garstufe erreicht: "à point" - im Kern schön rosa und aussen schön braun. Der austretende Fleischsaft ist noch rötlich und wird vor dem Anrichten mit der Gemüsebrunoise vermischt.

Zutaten

1	Hohrückensteak ca. 2cm dick, ca. 220g
1	kleine Zwiebel
100g	Gemüse: Rüebli, Peterliwurz, Peperoni Sellerie
1	kleiner Zweig frischer Rosmarin
	Salz und Pfeffer, Kräutersalz
	Bratbutter

Zubereitung

Hohrückensteak mindestens 1/2 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.

Zwiebel fein hacken. Gemüse in kleine Würfelchen schneiden (ca. 3-4mm). Rosmarin grob hacken. Zusammen in Bratbutter ca. 5 Minuten dünsten, Dabei ein paar Mal wenden. Mit Kräutersalz würzen, einen Schluck Wasser zugeben und zugedeckt weitere 10-15 Minuten leicht köcheln lassen.

Hohrückensteak beidseitig salzen und pfeffern und in heisser Bratbutter beidseitig je ca. 2 Minuten scharf anbraten. Deckel auf die Eisenpfanne setzen und diese von der Herdplatte ziehen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Fleischsaft unter die Brunoise mischen, das Steak anrichten und mit der Brunoise belegen.