



Andi & Alex

Sonntag, 16. Oktober 2022

Bistecca Fiorentina mit Ofenkarfiol, Rucola und Rosmarinkartoffeln

Rezept von Alexander Fankhauser

Zutaten für 4 Personen:

1 Rindskotelett mit ca. 1kg, Senf, Salz, Pfeffer; 1 Kopf Karfiol, 250 g Rucola, 8 gekochte speckige Kartoffel, Brösel, 4 Zweige Rosmarin, 2 Zehen Knoblauch, 4 EL Honig, 1 Schuss Wasser, 2 EL Currypulver, 1 Schuss Olivenöl.

Zubereitung

Das Rinderkotelett mit Senf einstreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Karfiol putzen und zerteilen (in Röschen). Honig mit Wasser, Currypulver, Salz und etwas Olivenöl verrühren. Den Karfiol damit marinieren. Karfiol auf ein Backblech verteilen und im Rohr bei 170°C ca. 15 Minuten (je nach Größe) garen.

Die Kartoffel in 2 mal 2 cm große Würfel schneiden und in Brösel wälzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Erdäpfel darin braten. Zum Schluss mit Rosmarin und Knoblauchzehen parfümieren.

Das Rinderkotelett in einer großen Pfanne oder am Grill rosa braten bzw. grillen. Rasten lassen und anschließend aufschneiden. Karfiol, Kartoffel und Fleisch auf Teller (oder einer Platte) anrichten und den Rucola darüber verteilen.