

Andi und Alex

Rezept von Alexander Fankhauser

Bistecca Fiorentina mit Ofenkarfiol, Rucola und Rosmarinkartoffeln



70 Minuten/aufwendig

Zutaten für 4 Personen

1 Rinderkotelett (ca. 1 kg), Senf, Salz, Pfeffer, Öl, 2 Zweige Rosmarin, 2 Knoblauchzehen; 1 Kopf Karfiol, 250 g Rucola, 8 gekochte speckige Kartoffel, Brösel, 2 Zweige Rosmarin, 2 Zehen Knoblauch, 4 EL Honig, 1 Schuss Wasser, 2 EL Currypulver, 1 Schuss Olivenöl, etwas Parmesan.

Zubereitung

Das Rinderkotelett mit Senf einstreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Karfiol putzen und zerteilen. 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 etwas Rosmarin und 2 Knoblauchzehen parfümieren.

Das Rinderkotelett in einer großen Pfanne oder am Grill in etwas Öl scharf anbraten. Mit 2 angedrückten Knoblauchzehen und 2 Rosmarinzweigen auf ein Blech legen und im Backrohr bei 220 °C in ca. 10-15 Minuten rosa braten. Rasten lassen und anschließend aufschneiden.

Karfiol, Kartoffel und Fleisch auf Teller (oder einer Platte) anrichten und den Rucola und frisch gehobelten Parmesan darüber verteilen.