

Frisch gekocht
Montag, 13. Juni 2016



Rezept von Andreas Wojta

Tomahawk-Steak mit Indianerbohnen und gegrillten Maisfladen

1 Stunde/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

4 Tomahawk-Steaks, Olivenöl, je 1 kleiner Bund Rosmarin und Thymian, Salz, 4 angedrückte Knoblauchzehe.

Für die Indianerbohnen:

1 kleine Dose weiße Bohnen, 1 kleine Dose rote Bohnen, 2 gelbe Paprika (in Würfel geschnitten), 3 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 3 EL Paprikapulver, 1 TL Essig, 1 EL Majoran, 1 Msp. Kümmel, 300 g Bauchspeck (in Würfel geschnitten), Salz, Pfeffer, Schmalz oder Öl.

Für die Maisfladen:

250 g glattes Mehl, 15 g frische Germ, Zucker, 4 EL Olivenöl, 1 kleine Dose Mais, Öl zum Bestreichen, Salz.

Zubereitung

Die Tomahawk-Steaks auf jeder Seite je 1 Minuten angrillen, dann indirekt zum gewünschten Garpunkt grillen. Mit Salz würzen und vor dem Servieren mit Olivenöl beträufeln. Mit Rosmarin, Thymian und Knoblauchzehe garnieren.

Für die Indianerbohnen die Zwiebeln schälen und grob schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Öl erhitzen und die Zwiebeln darin dunkelbraun anrösten. Knoblauch, geschnittenen Bauchspeck, Paprikapulver, Essig, Majoran, Kümmel und zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Wasser aufgießen. Aufkochen lassen, dann die mit kaltem Wasser abgespülten Bohnen sowie die Paprikawürfel begeben. Bei mäßiger Hitze 10 bis 15 Minuten bei moderater Hitze köcheln lassen.

Für die Maisfladen das Mehl und den Zucker in eine Schüssel sieben, etwas Salz zufügen. Germ in 150 ml lauwarmem Wasser auflösen. Die Germ sowie 1 EL Öl nach und nach zum Mehl geben und zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt 40 Minuten gehen lassen. Die abgespülten Maiskörner in den Teig einarbeiten und 2 dünne Fladen formen. Mit etwas Öl bepinseln und beidseitig grillen (z.B. auf einem Pizzastein). Die fertig gegrillten Maisfladen mit Meersalz würzen.

Das gegrillte Tomahawk-Steak mit Indianerbohnen und gegrillten Maisfladen auf Tellern anrichten.