Rückwärts gebratenes Steak vom Rind mit Zitronen-Aioli und Auberginen-Pommes



Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Schwierig

Zutaten

für 4 Portionen

Rumpsteaks	600 g
Eier	1 St.
Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Senf	4 EL
Rapsöl	500 ml
Rosmarin, frisch	10 g
Thymian, frisch	10 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Auberginen	2 St.
Weichweizengrieß	100 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, mittlerer Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Pürierstab

1. Backofen auf 150 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Steaks vom Rind zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Ei trennen (Eiweiß anderweitig verwenden). Zitrone halbieren und Saft auspressen. Knoblauchzehe schälen und grob hacken. In einem hohen Gefäß Knoblauch, Eigelb, 1 TL Senf und 2 EL Zitronensaft verrühren. 100 ml Öl langsam einlaufen lassen, währenddessen mit einem Pürierstab ständig pürieren, bis die Masse eine dickflüssige Konsistenz annimmt. Aioli bis zum Servieren kalt stellen.

2. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln. Rindersteaks mit Senf bestreichen, salzen und pfeffern. Rosmarin und Thymian auf die Steaks legen. Steaks auf ein Backblech mit Backpapier legen und im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 15 Min. garen.

3. Inzwischen Auberginen waschen und zu Pommes schneiden, salzen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Anschließend mit Küchenkrepp abtupfen und in Grieß panieren.

4. Die Steaks aus dem Ofen nehmen. In einem Topf Frittieröl erhitzen, bis an einem hineingehaltenen Holzlöffelstiel Blasen aufsteigen. Auberginen-Pommes portionsweise ca. 3–4 Min. goldgelb frittieren, auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.

5. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Steaks ca. 2 Min. von jeder Seite anbraten. Rückwärts gebratenes Steak vom Rind mit Zitronen-Aioli und Auberginen-Pommes auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1333 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	119 g