

BISON-STEAK MIT BUNTEN KARTOFFELSPALTEN UND WÜRZIGEM SALAT

BISON-STEAK MIT BUNTEN KARTOFFELSPALTEN UND WÜRZIGEM SALAT

Bison stand schon seit langer Zeit auf meinem Speiseplan, leider war die Entscheidungsfindung der Futterkonkurrenz immer etwas schneller als meine eigene und so blieb mir an der Fleischtheke meist nur ein leeres Fach in dem einmal das Bison lag. Diesmal ist alles besser gelaufen, ich habe bei Kaisers einfach Bison bestellt! Dazu gab es einen würzigen Salat mit getrockneten Tomaten und einen Mix aus „normalen“ Kartoffelspalten und Süßkartoffelspalten.



Zutaten für 2 Personen:

2 Bison-Entrecôte (zusammen 650g)

Pfeffer & Salz

Olivenöl

1 Süßkartoffel (200g)

3 Kartoffeln (200g)

3 rote Schalotten

3 Knoblauchzehen

5 Zweige Thymian

3 Zweige Rosmarin

Für den Salat:

100g Rucola

1/2 Salatgurke

2 Eier

8 Scheiben getrocknete in Öl eingelegte Tomaten

4 EL Öl aus dem Glas mit den eingelegten Tomaten

3-4 Champignons

8 Cocktailtomaten

3 rote Schalotten

2 TL guter Balsamicoessig (hier Balsamico Platin)

Pfeffer & Salz

Zubereitung:

Weil sie am längsten brauchen wasche ich zuerst die Kartoffeln und schneide sie in Spalten. Dann kommen sie mit etwas Olivenöl, Pfeffer und Salz auf ein Backblech. Die Rosmarin und Thymianzweige dazu geben und das Blech bei 200°C in den Backofen schieben. Die Kartoffeln brauchen ungefähr 45 Minuten.



Als werden für den Salat die Eier hartgekocht. In dieser Zeit den Rucola waschen und trocken schleudern. Die Gurke der Länge nach vierteln und in Scheiben schneiden. Die Champignons putzen, vom Stiel befreien und würfeln. Die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Alles zusammen in der Salatschüssel mixen.

Die eingelegten Tomaten schneide ich in Streifen und gebe sie zum restlichen Salat. Die Cocktailtomaten werden halbiert und kommen ebenfalls dazu.

Die hart gekochten Eier abschrecken und schälen, dann werden sie in Würfel geschnitten und unter den Salat gehoben. Das Dressing wird erst kurz vor dem Servieren zubereitet.



Jetzt ist der ideale Zeitpunkt um Dips oder eine leckere Butter zu zaubern. Ich habe mich hier für (von links nach rechts) einen BBQ-Dip, Basilikum-Butter, Chimichurri-Sauce und Oregano-Frischkäse-Dip entschieden. Mit anderen Worten: ich konnte mich nicht entscheiden und habe einfach von allem etwas gemacht.



Wenn die Kartoffeln fast fertig sind erhöhe ich die Hitze im Ofen nochmal auf 250°C. Die Kartoffelspalten sollten am Ende leicht gold-braun sein.

Jetzt geht es für die Steaks ans Werk. In der Grillpfanne erhitze ich Olivenöl. Die Steaks werden von beiden Seiten mit Salz gewürzt. Sobald das Öl heiß ist kommen die Steaks in die Pfanne. Von einer Seite scharf 1 Minute anbraten, dann die Hitze etwas reduzieren, noch 2 Minuten weiter braten und dann das Steak mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen wenden. Auf der anderen Seite noch weitere 2-3 Minuten braten (je nach gewünschtem Garpunkt auch etwas kürzer oder länger). Aber vorsicht, Bison kann schnell austrocknen – wobei sich das Risiko bei Entrecôte eher in Grenzen hält. Auch diese Seite mit Pfeffer würzen. Je nach Geschmack kurz vor Ende noch einen Klecks Kräuterbutter

mit in die Pfanne geben und die Steaks darin schwenken.

Wenn die Steaks fast fertig sind mische ich aus 4 EL Öl aus dem Glas mit den eingelegten Tomaten und 2 TL Balsamico Platin ein Dressing für den Salat. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und direkt vor dem Servieren zum Salat geben.

Die Kartoffelspalten aus dem Ofen holen und Steaks mit Kartoffeln und Salat anrichten.

Bei uns gab es dazu einen wirklich wunderbaren Rotwein den wir auf der Grünen Woche für uns entdeckt haben – einen Meerendal, Pinotage. Zu einem so guten Stück Fleisch gehört einfach auch ein guter Wein.



Ein besonderes Essen für einen schönen Abend zu zweit!