

Steak mit Mais und gratinierter Tomate

Fleisch-Gerichte » Rind » Rinder-Steaks

Zutaten (4 Personen)

- » 4 Fleischtomate(n)
- » 1EL geh. Zwiebel(n)
- » 1 geh. Knoblauchzehe(n)
- » 4EL Olivenöl
- » 2EL geh. Petersilie
- » Salz & Pfeffer
- » 5EL Semmelmehl
- » 4EL ger. Pecorino
- » 4 Kolben Mais
- » 1EL Zucker
- » 4 Rumpsteak
- » 2EL Butterschmalz
- » 2EL Butter/Margarine

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Tomaten waschen, je einen Deckel abschneiden. Gemüse etwas aushöhlen. Zwiebeln, Knoblauch in 1EL Öl dünsten, Petersilie zufügen, salzen, pfeffern. Ofen auf 175°C vorheizen.

2. Eine Auflaufform fetten, Tomaten hineinsetzen, 4EL Semmelbrösel in 2EL Öl rösten. Mit 3EL Pecorino unter die Zwiebelmasse rühren, in die Tomaten füllen. Mit je 1EL Bröseln und Pecorino bestreuen. Mit 1EL Öl beträufeln. Ca. 25min backen.

3. Mais putzen, waschen. Wasser, Zucker in einem großen Topf zum Kochen bringen. Mais darin zugedeckt 10-15min garen. Herausnehmen, abtropfen lassen, salzen und pfeffern.

4. Steaks abrausen und trockentupfen. Im heißen Butterschmalz pro Seite 3-5min braten. Würzen, mit Alufolie bedecken, ca. 5min ruhen lassen.

5. Maiskolben in heißer Butter wenden, mit Steaks und Tomaten servieren. Evtl. mit Kräuterbutter und Rosmarin anrichten.

Nährwerte: 810kcal/E69g/F38g/KH48g pro Person

angelegt am: 28.05.2003

Rezept-Nr: 320

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke