Steak mit Parmesanpommes und Gurken-Radieschen-Salat

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Olivenöl	4 EL
Rumpsteaks	600 g
Salz	
Salatgurken	1 St.
Radieschen	1 Bund
Essig	2 EL
Senf	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Öl	2 EL
Steakpfeffer Gewürz	
Schnittlauch, frisch	10 g
Parmesan	20 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Küchenkrepp

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und mit der Schale längs in Pommes schneiden. Pommes in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl auf einem Blech mit Backpapier verteilen und im Ofen ca. 20–25 Min. goldgelb backen. Schüssel nicht säubern.

2. Fleisch waschen, trocken tupfen, von beiden Seiten salzen und zum Temperieren beiseitestellen. Gurke und Radieschen waschen, Enden entfernen und beides in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

3. In einer Schüssel 2 EL Olivenöl mit Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, Gurken und Radieschen dazugeben, alles gut vermengen und beiseitestellen.

4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Steaks darin rundherum ca. 4 Min. scharf anbraten. Steaks auf niedriger Stufe zugedeckt ca. 4–5 Min. fertig braten, mit Steakpfeffer würzen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen.

5. Derweil Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Schnittlauch zum Salat geben und Salat ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan fein reiben.

6. Das Blech aus dem Ofen nehmen und Pommes in die Schüssel geben. Unter ständigem Schwenken nach und nach Parmesan und Salz untermischen. Parmesanpommes mit den Steaks auf Tellern anrichten. Gurken-Radieschen-Salat

dazureichen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Durch das Schwenken verteilt sich der Parmesan gleichmäßig und verklumpt nicht.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	487 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	21 g