Rosa gebratenes Rinderrückensteak mit heurigen Erdäpfel und Speckbohnen

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für:

Zutaten

250 G	Rindfleisch aus der Beiried
CA. 300 G	Heurige Erdäpfel
30 STUECK	grüne Bohnen (Fisolen)
4 SCHEIBEN	Speck
	Butter
	Rosmarin und Thymian
2	Knoblauchzehen
	Salz
	gemahlener Pfeffer
	Öl zum Anbraten

Zubereitung

1. Den Rinderrücken zuputzen und ein schönes Steak mit ca. 250 g vom Rücken runterschneiden.
2. Die Heurigen Erdäpfel mit Schale circa 20 Minuten kochen bis die durch sind.
3. Die Bohnen in Salzwasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Jeweils circa 6-8 grüne Bohnen mit einer Scheibe Speck umwickeln.
4. Danach die Beiriedschnitte in einer heißen Pfanne mit Sonnenblumenöl scharf von beiden Seiten anbraten und würzen. Butter, Rosmarin und Thymian in die Pfanne mit dazu geben.
5. Anschließend werden in die heiße Pfanne die Erdäpfel und Speckbohnen dazugegeben und ebenfalls scharf angebraten.
6. Das Fleisch rausnehmen und im Ofen bei ca. 120 ° C mit einer Kerntemperatur von 53 ° Grad gar ziehen und danach rasten lassen.
7. Wenn das Fleisch die gewünschte Kerntemperatur hat und etwas gerastet hat, aufschneiden und mit den Erdäpfeln und Speckbohnen anrichten. Mit Rosmarin und Kräuterbutter garnieren.