

Büffelsteak mit Ofengemüse



Für 4 Personen:

- 1 kg Büffelsteak am Stück
- Salz (z.B. Fleur de sel) & Pfeffer
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Stängel Rosmarin
- 4 Zweige Thymian
- Öl zum Anbraten
- 2 EL Schmalz oder Butter oder Bratöl
- 500 g kleine neue Kartoffeln (möglichst gleich groß), geschält
- 500 g gemischtes Gemüse (z.B. Petersilienwurzel, Karotten und Paprika)
- 2-3 Zweige wilder Thymian (oder normaler Thymian)
- 2 Scheiben Speck
- 2 Knoblauchzehen mit Schale
- 300 ml Gemüse- oder Geflügelbrühe
- Zum Servieren: etwas geschnittener Schnittlauch



Wer möchte: etwas Kräuterpesto und Kürbispüree zum Anrichten

Das Büffelsteak von Sehnen befreien (oder bereits vom Metzger sauber pariert kaufen). Das Fleisch bei Zimmertemperatur 30 Minuten liegen lassen.

Den Rücken außen salzen und mit Öl bestreichen. Nun das Fleisch auf ein Backblech legen und mit Knoblauchscheiben, Thymian & Rosmarin belegen.

Danach unangebraten im Backofen bei 75°C (Umluft) ca. 60 Minuten vorgaren.

Vor dem Servieren das Fleisch auf einer vorgeheizten Grillplatte von beiden Seiten jeweils 2 Minuten scharf anbraten.

Kurz ruhen lassen und später in Scheiben schneiden und mit Fleur de sel und Pfeffer bestreuen. Anrichten!

Tipp: Als Kerntemperatur sollte 56-58°C in der Mitte des Fleisches erreicht werden. Dabei hilft ein Kerntemperaturfühler. Wer es mehr durch mag, geht auf über 60°C Kerntemperatur.

Das Gemüse schälen und in 2 cm fingerdicke Stücke schneiden.

Geschälte, längs halbierte Kartoffeln in einer Pfanne mit Schmalz 1 Minute bei mittlerer Hitze anrösten. Dann

2–3 Zweige wilden Thymian (oder normaler Thymian), das Gemüsestücke (nicht Paprika), 2 Scheiben Speck und 2 Knoblauchzehen ohne Schale hinzugeben. Die Hitze etwas reduzieren und einen passenden Deckel aufsetzen. Bei mittlerer Hitze in ca. 20-25 Minuten sanft garen. Den Paprika erst kurz vor dem Ende der Garzeit hinzufügen. Bei Bedarf etwas Brühe nachgießen.

Vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen.