T-Bone Steak mit Speckbohnen und Bratkartoffeln

Das wird ein Gaumenschmaus, das Rezept für T-Bone Steak mit Speckbohnen und Bratkartoffeln ist Schritt für Schritt erklärt, sodass nichts schief gehen kann.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 45 min

Koch/Backzeit: 30 min

Ruhezeit: 5 min

Gesamtzeit: 1,3 h



Zutaten

Für die Bratkartoffeln

10 Stk.	Kartoffeln
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 EL	Butter
1 Prise	Salz
1 Handvoll	Rosmarin

Für die Speckbohnen

2 Handvoll	Bohnen
80 g	Speck
1 Prise	Salz
1 EL	Butter
1 Stk.	Knoblauchzehe

Für das T-Bone Steak

500 g	T-Bone Steaks
1 EL	Pflanzenöl (oder Butterschmalz)
1 Prise	Rosmarin
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 Prise	Pfeffer

1 Prise	Salz (oder Fleur de Sel)
1 EL	Butter

Zubereitung

1. Damit das T-Bone Steak mit Speckbohnen und Bratkartoffeln gelingt, muss ein qualitativ hochwertiges Fleisch, am besten vom Biorind verwendet werden. Besonders wichtig ist auch, dass das Fleisch beim Anbraten Zimmertemperatur hat, daher dieses mindestens 2 Stunden vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen und stehen lassen.

2. Sind die Kartoffeln unterschiedlich groß, diese zuerst waschen und halbieren, eventuell vierteln, damit sie alle ungefähr eine Größe haben. Einen großen Topf mit mindestens 1 l Wasser aufsetzen, dies salzen und die Kartoffeln so lange kochen, bis sie noch genug Biss haben.

3. In der Zwischenzeit die Bohnen putzen und jeweils die Enden abschneiden und den Faden entfernen. Alle restlichen Zutaten vorbereiten, dafür den Speck in kleine Würfel schneiden und zur Seite stellen. Rosmarin waschen und trocknen. Knoblauchzehen nicht schälen, aber zerdrücken.

4. Einen weiteren mittleren Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Bohnen hinzufugen. Diese müssen rund 3 Minuten blanchiert werden.

5. Für das T-Bone Steak den Backofen auf 120°C vorheizen. Am besten Ober- und Unterhitze einstellen. Das Fleisch abwaschen und mit einer Küchenrolle abtrocknen. Nun eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und das Butterschmalz darin zerlassen. Das Steak scharf von jeder Seite ungefähr 2 – 3 Minuten anbraten und zum Schluss, die letzte Minute den Knoblauch und Rosmarin dazugeben und kurz mit braten. Dies sorgt für einen unverwechselbaren Geschmack. Nun auf ein Backblech Alufolie legen und an den Rändern leicht hochdrücken. Hier hinein das Steak, Rosmarin und Knoblauch legen und alles zusammen für ungefähr 10 Minuten in den Backofen stellen. Butter in die Pfanne mit dem Bratenrückstand geben und zerlassen. Nach ungefähr 5 Minuten der Ruhezeit dies über die Steaks im Ofen gießen.

6. Mittlerweile sind die Bohnen fertig gekocht. Die Bohnen nun durch ein Sieb gießen und kurz abschrecken. In dem gleichen Topf Butter zerlassen und den gewürfelten Speck andünsten. Die zerdrückte Knoblauchzehe hinzugeben und ebenfalls andünsten. Zum Schluss die Bohnen hinzufügen und alles gut miteinander vermengen. Bis zum Servieren auf kleinster Flamme im Topf belassen und immer wieder umrühren.

7. Bevor die Bratkartoffeln in die Pfanne kommen, das T-Bone Steak aus dem Backofen nehmen (wenn die 10 Minuten Ruhezeit vorbei sind), dieses zur Seite stellen und noch mal ohne erneute Hitze ruhen lassen. Die Pfanne für die Kartoffeln auf den Herd stellen, Butter hinzugeben und zerlassen. Der Boden der Pfanne sollte mindestens 2 mm in die Höhe mit zerlassener Flüssigkeit bedeckt sein. Nun Kartoffeln, Rosmarin und Knoblauch hinzugeben

und alles goldbraun anbraten. Dabei die Kartoffeln immer wieder umrühren, damit sie nicht anbrennen.

8. Zum Servieren alles schön auf einem großen Teller anrichten. Das T-Bone Steak nun noch salzen und dann mit einem Rosmarin Zweig garnieren, Bratkartoffeln daneben und Speckbohnen ebenso optisch schön platzieren.

Tipp

Das T-Bone Steak mit Speckbohnen und Bratkartoffel ist nach diesem Rezept medium. Mag man es lieber englisch, dann maximal 7 - 8 Minuten Verweilzeit im Backofen einplanen. Wer Zwiebeln liebt, kann sowohl zu den Bratkartoffeln als auch zu den Bohnen kleine Zwiebelwürfel mit hinzugeben. Sehr lecker ist auch Kräuterbutter für das Steak. Das Fleisch erst kurz vor dem Servieren salzen, damit es nicht zäh wird.