

BELLA POLETTO

Die echte italienische Küche – in unserer Serie zeigt Sternköchin Cornelia Poletto, wie die leckersten Rezepte aus Bella Italia garantiert gelingen. Zum Sammeln und Genießen!



FOLGE 56 Tagliata vom Rind
auf Rucola (Gebratene Rindfleischscheiben mit Rauke)





Cornelia Poletto klopft die Steaks zwischen Folie flach



Die Steaks werden nur kurz in einer Grillpfanne gebraten

Tagliata vom Rind auf Rucola (Gebratene Rindfleischscheiben mit Rauke)

Schwierigkeitsgrad: mittel
Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Ruhezeit: ca. 1 Stunde

Zutaten (für 4 Portionen):

4 Rumpsteaks (ca. 2 cm dick, à ca. 180 g), 150 g Rucola. **Für die Vinaigrette:** 1 EL Zitronensaft, 1 TL Polettos Aceto Balsamico di Modena (über www.poletto-restaurant.de), Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 3 EL Olivenöl. **Außerdem:** ca. 6 EL Olivenöl, 4 Knoblauchzehen, 4 Zweiglein frischer Rosmarin, Fleur de Sel, schwarzer Pfeffer, 4 EL Polettos Aceto Balsamico di Modena, 1 Zitrone, 1 Stück Parmesan (50 g) zum Darüberhobeln.

- Die Rumpsteaks ca. 1 Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen können.
- Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln oder in einer Salatschleuder trocken schleudern. Blättchen je nach Größe etwas zerpfücken, dabei grobe Stiele entfernen. Zutaten für die Vinaigrette verschlagen. Beides beiseitestellen.
- Die Rumpsteaks mit Küchenpapier trocken tupfen. Diese mit einem großen scharfen Messer von einer Längsseite aus so einschneiden, dass man sie auseinanderklappen kann. Steaks nacheinander zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie oder zwei großen aufgeschnittenen Gefrierbeuteln mit einem Plattireisen oder mit dem Boden einer Stielkasserolle flach klopfen.
- Pro Steak 1 EL Olivenöl in einer schweren gusseisernen Grillpfanne stark erhitzen. Knoblauchzehen abziehen. Jeweils 1 Knoblauchzehe und 1 Zweiglein Rosmarin zugeben und kurz mitbraten. Vorbereitetes Steak darin von jeder Seite ca. 1 Minute kräftig heiß braten: Es muss innen noch einen leicht blutigen Kern haben, das Fleisch lässt sich leicht eindrücken. Nach dem Grillen mit Fleur de Sel bestreuen und den schwarzen Pfeffer frisch darübermahlen. Restliche Steaks auf die gleiche Weise braten.
- Rucola in eine Schüssel geben und mit der Vinaigrette mischen. Den Salat portionsweise auf vier warmen Tellern oder ovalen Servierplatten verteilen. Fleischscheiben daraufgeben, Balsamessig und etwas Olivenöl darüberträufeln. Nach Wunsch noch etwas Fleur de Sel darüberstreuen. Sofort mit Zitronenvierteln servieren, nach Geschmack Parmesan darüberhobeln.

Pro Portion:

ca. 790 kcal, 38 g Eiweiß, 65 g Fett, 3 g Kohlenhydrate

- * Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto (www.poletto-restaurant.de) verpasst? Unter www.fuer-sie.de können Sie sich alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.



Polettos Wein-Tipp

Dirk Pauleweit, Sommelier im „Poletto“, empfiehlt dazu einen Rotwein aus der Toskana: „Der 2005 Chianti Classico Riserva vom Weingut Castello di Lucignano ist vollmundig, fruchtbetont-warm, mit Aromen von schwarzen Kirschen, Veilchen und Tabak.“ Für ca. 17 Euro zu bestellen über www.poletto-restaurant.de.