



Hohnrücken-Steak mit Tomaten-Kräuterkruste

Es sollte ein "rechtes" Hohnrückensteak eingekauft werden, mindestens 1,5cm dick, da es für ca. 12 Minuten bei 200° im Ofen überbacken wird, damit die Kruste ihren Namen auch verdient. Ein zu dünnes Stück würde zu fest gegart und wäre nicht mehr saftig. Wenn das Steak dazu noch schön mit Fett marmoriert ist, umso besser.

Ich habe eine fertige Paste von getrockneten Tomaten gekauft. Man kann natürlich getrocknete Tomaten auch selber hacken, sie müssen aber gut mit Olivenöl benetzt sein.

Zutaten

- 1 Hohnrückensteak (Rind)
- 2El Paniermehl
- 1 1/2El Pate di pomodori secchi
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Eiweiss
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel und Petersilie hacken und in Olivenöl ca. 5 Minuten dünsten. Danach mit Paniermehl, Pate di pomodori und dem Eiweiss mischen.

Hohnrückensteak mit Salz und Pfeffer würzen und auf jeder Seite 2 Minuten heiss anbraten. In eine Gratinform legen und dick mit der Tomaten-Kräuterpaste bestreichen.

Im auf 200° vorgeheizten Backofen 10 - 12 Minuten in der oberen Ofenhälfte überbacken. Aus dem Backofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen, Aufschneiden

und auf einem vorgewärmten Teller anrichten.



