



Hohrückenwürfel mediterran auf Linguine

Der Hohrücken vom Rind ist gut von Fett durchzogen und bleibt damit nach dem Braten sehr saftig. Zu Würfeln geschnitten wird er am Besten nur kurz angebraten und danach zusammen mit den weiteren Zutaten nachgegart. Es ist kein geschmortes Ragout, die Fleischwürfel werden nur kurz zusammen mit kleinen, vorab confierten Tomaten in einer kräftigen Würze mit Sardellen, Kapern, Knoblauch und Rosmarin aufgewärmt und auf Linguine angerichtet.

Zutaten (2 Portionen)

- 1 Hohrückensteak, ca. 250g
- 7 kleine Datteltomaten
- 4 Sardellenfilets
- 2El Kapern
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 1dl Weisswein
- Salz und Pfeffer
- Kräutersalz
- Oliveöl

80g Linguine (pro Portion)

Zubereitung

Ofen auf 150° vorheizen.

Tomaten längs halbieren, die Kerne herausschaben (so ungefähr), in eine eingeeölte Gratinform legen, mit Kräutersalz würzen und mit Oliveöl einpinseln. In den Ofen schieben und 1 Stunde confieren.

Hohrückensteak zu 2-3cm grossen Würfeln schneiden. Das Fettauge mitverwenden, es liefert viel Geschmack. Fleischwürfel salzen und pfeffern und ca. 1/2 Stunde ziehen lassen. Würfel in Olivenöl kurz und heiss anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen.

Sardellenfilets und Knoblauch fein hacken. Zusammen mit den Kapern in Olivenöl 2-3 Minuten dünsten, Rosmarinzweig dazulegen. Weisswein zugiessen und bis auf einen kleinen Rest einkochen lassen.

Hohrückenwürfel und Tomaten in die Pfanne geben, kurz vermischen und 4 Minuten ziehen lassen.

Nebenher die Linguine in Salzwasser gar kochen und abgiessen. Tipp: Sie können frühzeitig gekocht werden und danach mit Zugabe von etwas Rahm oder Butter in der Pfanne auf der ausgeschalteten Kochplatte warmgehalten werden.







