



Hohrücken-Steak mit Sardellenbutter und Couscoussalat

Ein kurzgebratenes Steak mit Kräuterbutter, das kennt man. Ein sehr gute Alternative zum Kräuterbutter ist eine mit Sardellen gewürzte Butter. Etwas ungewohnt, aber der salzige, würzige Geschmack der Sardelle passt gut zu kurzgebratenem Rindfleisch. Insbesondere zu einem schön marmorierten Hohrückensteak. Die Butter macht die deftig schmeckende Sardelle milder, Knoblauch, Zitronensaft und etwas Sherry verleihen der Würzbuter etwas hintergründiges.

Die rezeptierte Menge der Sardellenbutter reicht für ca. 3-4 Steaks. Die Würzbutter kann gut im Kühlschrank aufbewahrt werden, im Tiefkühlfach ist sie bis zu einem halben Jahr haltbar.

Dazu schmeckt ein würziger Couscous-Kräuter-Salat vorzüglich.

Zutaten

1 Hohrückensteak 220g
70g Tafelbutter
1El Sardellenpaste
1El Zitronensaft
1El Sherry
1 grosse Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Paprika süß
Bratbutter

Zubereitung

Hohrückensteak und Butter 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Butter mit einer Gabel zerdrücken. Sardellenpaste, Zitronensaft und Sherry zugeben.

Knoblauchzehe dazupressen. Mit etwas Pfeffer würzen. Alles mit einer Gabel gut vermischen bis die Flüssigkeit von der Butter aufgenommen ist. Eine grössere Menge vermischt man am besten mit dem Handrührgerät.

Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Vorsicht: Die Sardellenpaste ist meistens schon recht salzig.

Sardellenbutter auf eine Haushaltfolie geben und zu einer Wurst einwickeln. Ca. 3-4 Stunden in den Kühlschrank legen. Wenns pressiert, kann man die Sardellenbutter auch ins Gefrierfach legen.

Hohrückensteak mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Beidseitig bei mässiger Hitze je ca. 3 Minuten braten. Sobald der Fleischsaft deutlich hervortritt, hat das Steak den optimalen Garpunkt erreicht (à point).

Steak anrichten und mit 2-3 ca 1cm dicken Scheiben Sardellenbutter belegen.





