



→ Gniffke empfiehlt:

Sommer-Steak zum Fußball

Grill anheizen, Deutschland-Trikot anziehen, Fahne aufstellen und zum Jubeln bereithalten: Holger Gniffke von der DLE GmbH Penzlin empfiehlt zartes Kalb mit Maisbrot als perfekten kulinarischen Begleiter der Fußball-EM.

Zutaten für 4 Portionen

Salat:

800 g Flaschentomaten
2 Knoblauchzehen
4 Stiele Thymian
10 El Olivenöl
Meersalz, Pfeffer schwarz
40 g Pinienkerne
5 Stiele Basilikum
20 g Parmesan
3 El schwarze Oliven, (entsteint)
4 El Aceto balsamico, Salz

Steaks:

4 dünne Kalbsrückensteaks
(à ca. 100 g)
Salz, Pfeffer schwarz

Brot:

350 g Polenta (Maisgrieß)
250 g Mehl
1 1/2 El Backpulver
Salz
120 g Butter
400 ml Buttermilch
4 Bio-Eier, (Kl. M)
150 g Erdnüsse (geröstet, gesalzen)
1 Chili, frisch, rot
Alufolie
weiche Butter für die Form
kaltgepresstes Rapsöl zum Beträufeln

Zubereitung

1. Für das Brot Polenta, Mehl, Backpulver und 2 TL Salz gut mischen. Butter zerlassen und mit Buttermilch und Eiern verquirlen. Buttermilchmischung zur Mehlmischung geben und zügig mit einem Teigschaber unterheben, bis die Zutaten gerade miteinander vermengt sind. Die Chilischote entkernen und in Streifen schneiden. Erdnüsse und Chili unter den Teig mischen.

2. Eine Kastenform (20 cm Länge) mit weicher Butter fetten. Teig in die Form füllen. Im heißen Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene ca. 1 Stunde backen. Gegen Ende der Backzeit Brot eventuell mit Alufolie abdecken.

3. Das Brot erst 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann herausnehmen und auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen.

4. Die Tomaten waschen und waagrecht halbieren. Mit den Schnittseiten nach oben auf einem Blech verteilen. Knoblauch in Scheiben schneiden, Thymian grob zupfen. Tomaten mit 4 El Olivenöl beträufeln, mit Meersalz und Pfeffer würzen. Knoblauch und Thymian auf den Tomaten verteilen.

Im vorgeheizten Ofen bei 80 Grad auf der mittleren Schiene 1 1/2 Stunden garen (1 Stunde bei Gas 1, Umluft 80 Grad 60 bis 70 Minuten, die Temperatur bitte nicht höher einstellen als angegeben, sonst zerfallen die

Tomaten). Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Basilikum grob zerpfeifen, Parmesan hobeln.

5. Tomaten aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Mit den Pinienkernen und Oliven auf einer Salatplatte anrichten. Den entstandenen Sud der Tomaten mit Balsamico und 6 El Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Die Vinaigrette auf dem Tomatensalat verteilen und mit Basilikum bestreuen. Den Tomatensalat am besten mit den Händen gut durchmischen. Mit Parmesan bestreuen.

6. Die Steaks auf dem heißen Grill 1–2 Minuten auf jeder Seite grillen und anschließend alle Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Brot in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und mit Rapsöl beträufeln. Auf dem heißen Grill von beiden Seiten rösten und mit dem Tomatensalat und den Steaks belegen. Mit der Marinade beträufeln und servieren.

