

Martina & Moritz | Tagliata auf Salat

Tagliata (tagliare = schneiden) – Steak auf italienische Art

Ein Stück Fleisch liefert Energie, die auch vorhält – aber ein Steak sollte nie zu dünn geschnitten sein, weil es sonst zu leicht durchgart und seinen Saft verliert. Die Italiener wissen das – deshalb kriegt dort nicht jeder sein eigenes, (zu) dünnes Steak, sondern man brät für 2 Personen eine dicke Scheibe, die am Ende schräg zur Faser in Scheibchen geschnitten und auf 2 Teller verteilt wird. So bleibt das Fleisch saftig – einfach eine geniale Idee.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Scheibe aus dem Entrecote (Roastbeef) mit Fettrand ca. 300g
- ca. 4 EL grobes Meersalz
- 1 TL Olivenöl
- Pfeffer
- Salz
- 1 Schüssel Salatblätter (Kopfsalat, Endivie, Chicorée, Feldsalat)
- 1 – 2 Tomaten (und/oder ein Stück Salatgurke)
- 1 rote Spitzpaprika (oder ein mild- süßer Chili)
- 1 gehäufte EL Senf
- 3 EL Brühe
- 2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Das Fleisch sollte zimmerwarm sein, nicht direkt aus dem Kühlschrank kommen.

Eine blanke, unbeschichtete Pfanne leer stark erhitzen, erst dann in der Mitte zentimeterdick das Salz so verteilen, dass das Fleisch darauf Platz findet. Das Fleisch darauf betten und auf beiden Seiten 1 – 2 Minuten auf stärkster Stufe braten. Dann herausnehmen, überschüssiges Salz abstreifen und auf einem Teller in den 75 Grad warmen Ofen stellen.

Nach 15 – 20 Minuten ist das Fleisch entspannt, die Säfte haben sich verteilt und es läuft kein Saft aus, wenn man es in dünne Scheiben aufschneidet.

Die Salatblätter putzen. Marinade aus Senf, Brühe und Zitronensaft anrühren. Nach Gusto kann man den Salat zusätzlich mit Tomaten, Gurke und Paprikaringen (oder mildem Chili) anrichten. Zum Servieren den Salat damit anmachen und auf dem Teller verteilen.

Das Fleisch mit einem scharfen Messer erst von der Fettschicht befreien (wer es sich leisten kann, isst diese natürlich mit, schmeckt köstlich) und schräg in dünne Scheiben schneiden. Dann die Tagliata auf dem Salat hübsch anrichten.

Kalorien pro Person: ca. 250

Beilage:

2-3 Scheiben frisches Baguette oder Graubrot!

Tipp:

Das Salz – es sollte grobes Meersalz sein – verhindert, dass es beim Braten spritzt und gibt dem Fleisch Aroma.

Rezept: Martina Meuth & Bernd Neuner Duttonhofer

Quelle: Kochen mit Martina & Moritz vom 11.03.2017

Episode: Schlanke Küche mit Genuss