

Tarik Rose
Norddeutsches Surf and Turf
mit Räucherkartoffeln

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: Mittel

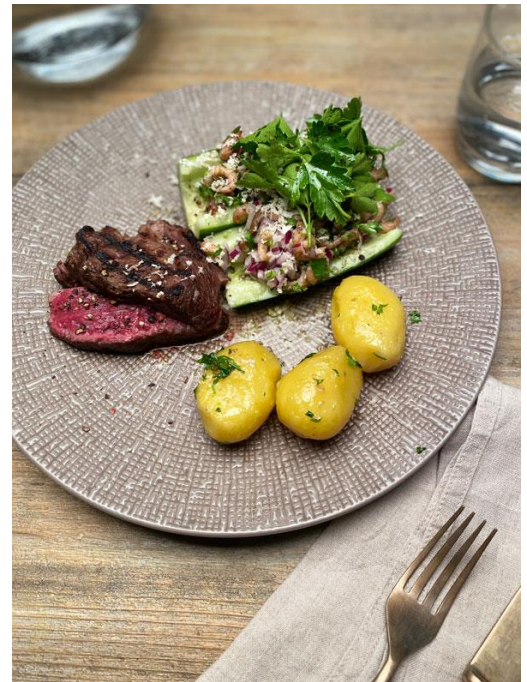
Heimatküche, Feine Küche

Freitag, 22. April 2022

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

1 kg	Hohe Rippe vom Rind
etwas	Salz
600 g	kleine Kartoffeln (z.B. Sorte: Drillinge)
etwas	Räuchersalz
2	rote Zwiebeln
1 Bund	glatte Petersilie
etwas	frischer Meerrettich
250 g	Nordsee-Krabben, gekocht und geschält
2,5 EL	Apfelessig
4 EL	Olivenöl
1 TL	Honig
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Pflanzenöl zum Braten
4	Mini-Gurken (oder 2 Salatgurken)



Zubereitung:

1. Das Fleisch im Ganzen lassen, waschen, trocken tupfen, großzügig salzen und etwa 10 Minuten einziehen lassen.
2. Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Nach etwa 15 Minuten Kochzeit 1 TL Räuchersalz mit ins Kochwasser geben und die Kartoffeln noch etwa 5-10 Minuten (je nach Größe) weichkochen.
3. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
5. Meerrettich schälen und etwa 1 TL davon frisch reiben.
6. Zwiebel und Petersilie zusammen mit den Krabben in eine Schale geben und den frischen Meerrettich darüber geben. Mit Apfelessig, Olivenöl, Honig und Pfeffer würzen und vermengen. Bis zum Anrichten kaltstellen.
7. Den Backofen für das Fleisch auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Vom Fleisch das überschüssige Salz abklopfen.
9. Eine Grillpfanne erhitzen und das Fleisch in Öl anbraten, bis sich eine schöne braune Kruste gebildet hat. Dann wenden und von der anderen Seite ebenfalls schön rösten.
10. Anschließend das Fleisch auf ein Backofengitter geben und im vorgeheizten Ofen etwa 10-15 Minuten ruhen lassen. Das Fleisch ist medium-rare, wenn es eine Kerntemperatur von 52 Grad erreicht hat. Wer das Fleisch lieber etwas mehr durchgebraten isst, lässt es bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad im Ofen.
11. Die Gurken waschen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse austreichen.
12. Die weich gekochten Kartoffeln abgießen, abziehen und nach Geschmack mit 1 Prise Räuchersalz nachwürzen.
13. Die Kartoffeln auf Teller verteilen. Pro Portion 2 Gurkenhälften mit der ausgelösten Seite nach oben auf die Teller setzen. Die Gurkenhälften mit etwas Krabben-Mischung füllen.
14. Das Fleisch in Scheiben portionieren und auf die Teller verteilen. Die restlichen Krabben überstreuen und alles servieren.

Pro Portion: 820 kcal/ 3420 kJ, 30 g Kohlenhydrate, 63 g Eiweiß, 50 g Fett