

Steakstreifen mit Honig und Pecorino

Tagliate di manzo al miele e pecorino



Zutaten für zwei Personen:

1 Rumpsteak
Salz
Mehl zum Bestäuben
1 EL Olivenöl
2-3 EL Honig
frisch geriebener Pecorino

Salatbett:

100 g Blattsalate
1/2 Fleischtomate
einige Kirschtomaten

Vinaigrette:

Salz, Pfeffer aus der Mühle
eine Prise Zucker
1/2 TL Dijon-Senf
2-3 EL Balsamico Bianco
3-4 EL Olivenöl
1-2 EL Gemüsebrühe (optional)

1. Salat waschen und in einer Salatschleuder trocknen. Vinaigrette rühren. Tomaten vorbereiten.

2. Inzwischen Rumpsteak Zimmertemperatur annehmen lassen, salzen und dünn mit Mehl bestäuben. Auf jeder Seite bei höherer Hitze etwa 2 min braten, bis eine schöne Bräunung erreicht ist. In Alufolie einige Minuten ruhen lassen.

3. Rumpsteak in Streifen von ca. 0,8 cm schneiden, Streifen auf die Schnittseite legen, mit etwas Honig beträufeln und mit reichlich fein geriebenem Pecorino bestreuen. Unter dem

heißen Backofengrill einige Minuten gratinieren. (Beim ersten Versuch Garprobe machen: Die Steakstreifen sollten innen noch rosa sein.)

4. Salat und Steakstreifen auf einer Platte gefällig anrichten.

Hinweise:

Eine Anregung aus einem Restaurant in Padua, 2015.

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 40 min, Hauptspeisen, Fleisch, Rind, italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 12.12.2025