

Grilliertes Fledermaussteak mit Koriander, Kopfsalat, Peperoni und Mais

Zutaten: (für 4 Personen)

- 2 frische Maiskolben
- Salz
- 2 rote Peperoni
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Zucker
- 1 Bd. Koriander
- 1 Kopfsalat
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100 g Joghurt (nature)
- 50 ml Rahm
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Kerne nach Wahl (Sonnenblumen, Kürbis, etc.)
- 4 Fledermaussteaks
- Fleur de Sel
- Olivenöl zum Braten

Zubereitung:

- Maiskolben schälen, in Salzwasser etwa 15 Min. garen und leicht abkühlen lassen. Die Körner mit einem Messer abschaben.
- Peperoni vierteln entkernen und in Streifen schneiden.
- Knoblauchzehe fein hacken.
- Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden.
- In etwas Olivenöl den Mais, die Peperonistreifen und den Knoblauch sanft anziehen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Frühlingszwiebeln unterrühren und abkühlen lassen.
- Korianderblätter fein hacken.
- Kopfsalat waschen, rüsten und in mundgerechte Stücke zupfen.

- Für die Sauce etwas Schale von der Zitrone abreiben und den Saft von der halben Zitrone auspressen. Dazu Joghurt, Rahm und Olivenöl geben und gut verrühren.
- Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
- Den Salat und den Koriander mit der Gemüse Mischung in eine Schüssel geben und mit der Sauce anmachen.
- Die Kerne in einer Bratpfanne kurz anrösten und über den Salat streuen.
- Den Grill anheizen und in eine heisse und eine weniger heisse Zone einteilen. Die Steaks mit Fleur de Sel und Zucker würzen. Von beiden Seiten etwa 2 Min. grillieren. In Alufolie packen und 5 Min. ziehen lassen. Die Kerntemperatur sollte 54 Grad betragen.
- Das Fleisch mit dem Salat und frischem Brot servieren.

Dieses Rezept stammt aus dem Buch «Backe Brust und Bauch» von Manuela Rüther (AT-Verlag).