

RINDERSTEAK MIT SCHLEHEN (SÜSS-SAUER)



Zutaten (für 4 Personen)

- 4 Rindersteaks à ca. 200 g
- 1 EL gehackte Kräuter,
- 3 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel (geviertelt)
- 4 Kirschtomaten,
- 1 Prise Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Steaks in Schale legen und Kräuter darauf verteilen. Mit Olivenöl beträufeln und zugedeckt im Kühlschrank 1 Stunde marinieren. In einer Grillpfanne Öl aus der Marinade erhitzen. Steaks salzen und pfeffern und von jeder Seite 4–6 Minuten grillen, dabei öfter mit der Marinade beträufeln. In der letzten Minute Zwiebelviertel und Kirschtomaten mit in die Pfanne geben.

Beilage Schlehen süß-sauer

Zutaten:

- 90 ml Apfelessig, 150 ml Wasser
- 120 g Blütenhonig
- 90 g sonnengetrocknete Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 450 g Schlehen (oder Preiselbeeren)
- 300 g Quitten (oder Birnen)

Zubereitung:

Essig mit Wasser und Honig in einen Topf geben und langsam aufkochen. Getrocknete Tomaten fein schneiden. Zwiebel fein würfeln. Schlehen waschen und gut abtropfen lassen. Zwiebelwürfel, Tomaten und Schlehen in Gläser füllen, mit der heißen Flüssigkeit übergießen.

Gläser verschließen und 24 Stunden ruhen lassen. Dann nochmals alles kurz erwärmen. Quitten schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Zu den Schlehen geben, würzen, durchmischen und auf kleiner Flamme zugedeckt ca. 50 Minuten köcheln lassen. Gegebenenfalls noch etwas Wasser zugeben. Durch ein Sieb passieren und heiß in die Gläser füllen. Gläser nach Vorschrift verschließen und bei 90 °C 30 Minuten einkochen. Eingemachte Schlehen zum Steak servieren.