

Tomatenragout mit Steaks

Für 3 Portionen

1 Kilogramm Fleischtomate

1½ Zwiebeln (150 g)

½ Stück Knollensellerie (100 g)

½ Karotten

1 TL Korianderkörner

¼ Bio-Orangen

1 EL Olivenöl

1 Stängel Petersilie

Meersalz

Pfeffer (frisch gemahlen)

1 EL Orangenlikör (evtl.)

200 Gramm Rindersteak (Scheiben, hauchdünn geschnitten)

1 EL Butterschmalz

Zubereitung: Fleischtomaten mit kochendem Wasser überbrühen, etwa 3 Minuten stehen lassen, kalt abspülen und häuten. Stängelansätze entfernen. Tomaten quer halbieren und in der Hand die Flüssigkeit mit den Kernen herausdrücken. Dadurch wird das Gericht feiner. Wer sich nicht an den Kernen stört, lässt sie drin. Zwiebeln abziehen und vierteln. Sellerie und Möhre schälen und sehr fein würfeln. Koriander in einem Mörser grob zerstoßen. Orange abspülen, trocken tupfen und die Schale dünn wie bei einem Apfel abschälen. Olivenöl erhitzen und Zwiebeln, Sellerie, Möhre und Koriander darin anbraten. Tomatenhälften, Orangenschale und abgespülte Petersilienstängel dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten schmoren lassen. Tomaten mit Salz, Pfeffer und eventuell Orangenlikör abschmecken. Inzwischen die Rindersteaks mit Küchenkrepp trocken tupfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin bei grosser Hitze von jeder Seite 2 Minuten braten. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem Tomatenragout anrichten.

Tipp: Dazu Bandnudeln oder Bauernbrot