



Rinds-Tagliata mit rosa Pfeffer und Balsamico-Fenchel

Die klassische italienische Tagliata ist in der Regel ein vom Entrecôte geschnittenes, 1–2 cm dickes Steak, also eine schöne Einzelportion für einen guten Esser oder eine gute Esserin.

Natürlich eignen sich auch andere zarte Rindfleischstücke, zum Beispiel ein Entrecôte double von 300–400 g Gewicht, das nach der Zubereitung quer zur Faser aufgeschnitten wird, oder ein Flank Steak, das zwar nicht dicker als ein Steak vom Entrecôte, aber von der Fläche her grösser ist und deshalb für 3–4 Personen reicht.

Zutaten für 4 Personen

Fleisch

- 3–4 Rindssteaks (siehe Einleitung), je ca. 200 g schwer
- Salz
- 1 Teelöffel getrocknete rosa Pfefferkörner
- 1 Teelöffel Fenchelsamen
- 4 Zweige Thymian

Fenchel

- 4 mittlere Fenchel
- 1 Esslöffel getrocknete rosa Pfefferkörner
- 1 Esslöffel Fenchelsamen
- Salz
- 6 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel qualitativ guter, traditionell hergestellter Balsamicoessig

Zum Fertigstellen

- 60 g Parmesan am Stück
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1/8 l roter Portwein
- 25 g Butter

Zubereitung

1. 2–3 Stunden vor der Zubereitung, eventuell auch noch länger vorher, die Rindsteaks beidseitig mit Salz würzen. Pfefferkörner und Fenchelsamen im Mörser fein zerstoßen. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Die Steaks beidseitig mit der Gewürzmischung sowie dem Thymian bestreuen. Wieder kühl stellen, jedoch mindestens 1 Stunde vor der Zubereitung Zimmertemperatur annehmen lassen.
2. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
3. Schönes Grün von den Fenchelknollen abschneiden, hacken und beiseitelegen. Die Stielansätze der Fenchel entfernen, den Strunkansatz nur leicht an-, aber nicht ausschneiden. Die Fenchelknollen der Länge nach in gut 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Gratinform ziegelartig auslegen.
4. Pfefferkörner und Fenchelsamen im Mörser fein zerstoßen. Über die Fenchelscheiben streuen und diese mit Salz würzen. Mit dem Olivenöl und anschließend mit dem Balsamicoessig beträufeln.
5. Den Fenchel im vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 40–45 Minuten backen.
6. Inzwischen die Hälfte des Parmesans in Späne hobeln oder mit dem Sparschäler schneiden. Den restlichen Parmesan fein reiben.
7. Nach 30 Minuten Backzeit des Fenchels den geriebenen Parmesan über den Gratin streuen.
8. Gleichzeitig in einer Bratpfanne das Olivenöl kräftig erhitzen. Die Rindsteaks darin auf jeder Seite je nach Dicke, Art des Schnittes und gewünschter Garstufe (saignant, medium) auf jeder Seite 2–4 Minuten braten. Nach Belieben das Fleischthermometer einstecken; die Kerntemperatur soll etwa 55 Grad betragen. Aus der Pfanne nehmen und auf einer vorgewärmten Platte 5 Minuten ruhen lassen.
9. Den Bratensatz in der Pfanne mit dem Portwein auflösen und zur Hälfte einkochen lassen. Die Butter beifügen und in den Jus einziehen lassen.
10. Die Rindsteaks quer zur Faser in Scheiben aufschneiden, auf die Platte mit dem Fenchel legen, mit dem Jus beträufeln und mit Parmesanspänen sowie Fenchelgrün bestreuen. Sofort servieren.

Aus dem Buch: «Seelenwärmer. Lustvoll kochen und geniessen», Annemarie Wildeisen, AT Verlag
Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>