



Focaccia-Steak-Sandwich von Mario Kotaska

Zutaten (für sechs Portionen):

Focaccia

3/4 Würfel Hefe
Feines Salz
Zucker
3 EL Olivenöl
400 g Weizenmehl Type 405
1 Knolle Knoblauch
Rosmarin
Grobes Meersalz

Sauce

100 g getrocknete Tomaten, in Öl
4-5 Zehen Knoblauch
Rosmarin
1 Orange, unbehandelt
Pfeffer
1 TL Senf
50 ml natives Olivenöl
1 EL schwarze Oliven
1 EL Kapern

Sowie

2 Rinder-Steaks
Thymian
Rosmarin
2-3 Zehen Knoblauch
Butter und Öl zum Braten
200 g Rucola
1-2 frische Tomaten
Salz, Pfeffer
1 Zitrone
50 g Parmesan, am Stück
1-2 TL geröstete Pinienkerne

Zubereitung (circa 50 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

280 Milliliter Wasser handwarm erwärmen und die Hefe darin mit Salz, Zucker und Öl lösen. Mit einem kleinen Teil des Mehls vermischen und etwa 15 Minuten quellen lassen. Dann das übrige Mehl hinzufügen und zu einem glatten Teig verkneten. An einem warmen Ort etwa eine Stunde gehen lassen. Nun eine Auflaufform oder ein tiefes Backblech kräftig einölen. Darauf achten, dass die Form klein genug ist, dass die Focaccia vergleichsweise dick wird, für ein leichteres Aufschneiden. Den Teig in diese Form geben, von jeder Seite einmal mit geölten Händen in die Mitte falten und 30 Minuten quellen lassen. Danach den Vorgang noch einmal wiederholen und erneut 30 Minuten aufgehen lassen.



Für die Sauce die getrockneten Tomaten mit Knoblauch, Rosmarin, Orangenabrieb, Pfeffer, Senf und Olivenöl in einen Mixbecher geben und zu einer feinen Masse pürieren. Die Oliven in Ringe und die Kapern fein schneiden und untermischen.

In den gequellten Teig mit geölten Fingern die typischen Vertiefungen hineindrücken, ein paar Knoblauchzehen und Rosmarinnadeln hineingeben und mit Meersalz bestreuen. Im Ofen bei 220 Grad etwa 25 bis 35 Minuten backen, bis die Focaccia gebräunt ist. In der Zwischenzeit die Steaks von beiden Seiten salzen und pfeffern und in einer Pfanne mit Öl heiß von allen Seiten anbraten. Das Öl mit ganzen Thymian- und Rosmarinzweigen sowie Knoblauchzehen aromatisieren, Butter hinzugeben und die Steaks mit dem Bratfett übergießen. Nach Geschmack mit einem rosa Kern braten oder durchgaren lassen. Nach dem Braten einen Moment ruhen lassen.

Den Rucola waschen und mit geschnittenen Tomaten in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft marinieren. Den Parmesan mit einem Sparschäler zu dünnen Hobeln verarbeiten und hinzugeben.

Nun die noch warme Focaccia portionieren und aufschneiden, Unter- und Oberteile mit Sauce bestreichen, Pinienkerne und etwas Salat obenauf geben. Restlichen Salat daneben anrichten. Die Steaks in dünne Streifen schneiden, auf das Sandwich geben und die Oberteile wieder aufsetzen. Sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

585 kcal – 23 g Fett – 36 g Eiweiß – 58 g Kohlenhydrate