

Hier und heute



Gebackene Süßkartoffel mit würzigen Steakhüfte-Streifen dazu Kräuterquark

Sterneköchin Julia Komp macht Süßkartoffeln aus dem Ofen. Dazu serviert sie würzigen Quark mit vielen frischen Kräutern der Saison und toppt das Ganze mit Streifen von der Steakhüfte.

Das Rezept

von Julia Komp für vier Personen

Zutaten für die gebackenen Süßkartoffeln

- 4 große Süßkartoffeln
- 50 g Salz

Zubereitung

Das Salz auf einem Backblech verteilen und die gewaschenen Süßkartoffeln drauflegen. Im Ofen bei 170 Grad backen. Mindestens solange, bis die Süßkartoffeln Zuckertröpfchen absondern. Je nach Größe dauert das etwa 45 bis 60 Minuten.

Zutaten für den Kräuterquark

- 500 g Magerquark/Sahnequark
- 1 kleiner Bund Schnittlauch
- 3 Zweige glatte Petersilie
- 3 Blätter Sauerampfer
- 3 Zweige Basilikum
- 1 Zweig Liebstöckel
- 1 Zweig Zitronenmelisse
- 5 Zweige Pimpinelle
- 1 rote Zwiebel
- Optional: ¼ Solo-Knoblauch
- Saft einer Zitrone
- 1 Prise Zucker oder etwas flüssiger Süßstoff
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Quark in eine Schüssel geben. Wer Magerquark verwendet, kann ihn mit einem elektrischen Handrührer ca. fünf Minuten schön cremig schlagen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Kräuter waschen, fein schneiden und dazugeben. Zwiebeln sehr fein würfeln und wer mag, Knoblauch auf einer feinen Reibe raspeln oder auch fein schneiden und dazugeben. Wenn der Quark zu stumpf schmeckt, mit einer Prise Zucker oder flüssigem Süßstoff nachhelfen.

Tipp: Kräutermischung Frankfurter grüne Sauce verwenden.

Zutaten für das Fleisch

- 300 g Rindersteakhüfte
- 1 TL geklärte Butter
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zwiebel
- ¼ Soloknoblauch

Hier und heute



- 1 rote Chili, fein gehackt
- 1 TL Berbere (scharfe äthiopische Gewürzmischung)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Paprika und Zwiebel in feine Streifen schneiden. Pfanne erhitzen und die geklärte Butter dazugeben. Fleisch blättrig, d.h. in sehr dünne Scheiben, schneiden. Dann sehr kräftig mit Salz, Pfeffer und Berbere würzen. In die heiße Pfanne geben und von einer Seite scharf anbraten. Das Gemüse zugeben und gemeinsam schwenken. Abschmecken und sofort servieren. Zum Anrichten die Kartoffel oben einschneiden, einen ordentlichen Löffel Quark drüber geben und das Fleisch als Topping aufsetzen.