



# American Filetsteak

## MIT TOMATEN-BASILIKUM-SALAT UND HINTERLÄNDER BAGUETTE

- 1 Zwiebel und Tomaten vierteln, in Streifen schneiden und in einer Schüssel mit dem Öl und dem Balsamico ansetzen. Basilikum kleinhacken, darüber geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann kühl stellen.
- 2 Für das Baguette die Hefe in das lauwarme Wasser bröseln und 5 Min. stehen lassen. In der Zeit Salz und Mehl abwägen und nach der Wartezeit zugeben, ggf. auch die weiteren Zutaten. Teig 1-2 Min. kneten (in der Küchenmaschine darauf achten, dass der Teig nicht zu warm wird). Teig in eine bemehlte Schüssel geben und abgedeckt 20 Min. gehen lassen. Den Teig mit den Händen flach zu einem Rechteck ausbreiten und die Ecken nach innenklappen, sodass jede Ecke die vorige überlagert. Das entstandene viereckige Päckchen wieder 20 Minuten gehen lassen und die Vorgehensweise 2 Mal wiederholen.
- 3 Das Fleisch vor dem letzten Falten des Teiges aus der Kühlung holen, beidseitig leicht einölen, mit Fleur de Sel bestreuen und stehen lassen.
- 4 Nun den Grill oder den Backofen für das Baguette auf ca. 240°C vorheizen. Den Teig wieder flach auf die gewünschte Länge ausbreiten.
- 5 Den Teig aufrollen und die entstandene Naht gut verschließen. Das Baguette auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, leicht anfeuchten, mit Mehl bestäuben und für ca. 10 Minuten ruhen lassen. Im Anschluss das Baguette ca. 20 Minuten bis zur gewünschten Bräunung backen. Das Baguette zum Auskühlen auf ein Gitter legen und den Grill nochmal kurz aufheizen.
- 6 Das Steak bei hoher direkter Hitze ca. 2-3 Minuten pro Seite angrillen, dann in den indirekten Bereich legen, den Grill auf niedrigste Stufe stellen und die Kerntemperatur überwachen. Bei ca. 52°C das Fleisch vom Rost nehmen, auf einen gewärmten Teller oder ein Holzbrett legen, mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und 5 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
- 7 In der Zeit das Baguette in Scheiben schneiden, es sollte jetzt etwas mehr als handwarm sein.
- 8 Nun das Steak in Streifen aufschneiden, mit ein paar Salzflöckchen bestreuen und mit dem Baguette und Salat anrichten.



### Zutaten

für 1 Personen

<b>American Filetsteak ca. 220 g</b>	<b>1</b>
Rapsöl	
Fleur de Sel	
Tomaten	<b>300 g</b>
mittelgroße Zwiebel	<b>1</b>
Zweig Basilikum	<b>1</b>
natives Olivenöl	<b>3 EL</b>
Balsamico Bianco	<b>2 EL</b>
Salz	
Frisch gemahlener Pfeffer	

### Für 1 Baguette:

Lauwarmes Wasser	<b>160 ml</b>
Frische Hefe	<b>15 g</b>
Salz	<b>7 g</b>
Mehl Typ 550, alternativ Tipo 00	<b>260 g</b>

### Für Varianten:

Röstzwiebel oder	<b>2 EL</b>
Schinkenwürfel und ger. Käse	<b>2 EL</b>

