



## Randen-Steak mit Salsa Romesco

für 4 Personen, Vorspeise

Die Salsa Romesco ist in Spanien ein Klassiker: In Katalonien wird sie im Frühling zu den Calçots - einer Art Frühlings-Lauch, auf dem Feuer geröstet - serviert. Uns schmeckt sie aber auch wunderbar zu unserem Randen-Steak. Zudem hat man mit dieser Sauce eine Extra-Portion Fette und Nährstoffe im Essen, dank der Mandeln. Wir empfehlen, für 4 Personen 2 Randen-Steaks aufzutischen.

### Salsa Romesco

100 g Mandeln geschält  
300 g Tomaten Cherry  
1 Stk. Chili, entkernt (oder Chili-Sauce)  
1 Stk. Knoblauchzehe  
1 TL Sherryessig oder Apfelessig  
4 EL Olivenöl  
1 TL Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

0,5 dl Gemüsebouillon

### Anleitung

Tomaten im Ofen bei 180°C rösten, bis sie aufplatzen und leicht caramellisieren.  
Mandeln in der Pfanne ohne Fettstoff goldbraun rösten.

Alle Zutaten bis und mit Pfeffer im Mixbecher oder mit dem Stabmixer fein pürieren.  
Falls die Salsa zu trocken ist, Gemüsebouillon begeben. Die Sauce sollte dickflüssig sein.

### Randen-Steak

2 Randen-Steaks (für 4 Personen)  
4 EL pflanzliches Öl

Die Randen-Steaks bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 6 bis 8 Minuten anbraten.

### Anrichten:

Salsa Romesco auf einer Platte oder Teller ausstreichen. Randen-Steaks in ca. 5 mm dicke Tranchen schneiden und auf der Sauce anrichten.

### Beilage::

Mit feinem Brot als Vorspeise oder Snack servieren. Dieses Rezept kann für eine Hauptspeise auch kombiniert werden mit Polenta oder Safran-Pilaw-Reis aus unseren anderen Rezepten.