

Flambierte Steaks mit persischem Reis

Für 2 Personen

400 g Rinderfilet	250 g Basmatireis	100 g Zwiebeln
200 g Romatomaten, groß	1 Zitrone, unbehandelt	6 cl Weinbrand
2 Bund Petersilie, glatt	30 g Butter	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Reis in einem Topf mit kochendem Salzwasser sieben Minuten garen. Anschließend in ein feines Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und kurz abtropfen lassen. In einem Topf 15 Gramm Butter erhitzen, den abgetropften Reis hinzufügen, die restliche Butter als Flocken oben auf den Reis geben, den Deckel schließen und für 25 Minuten bei geringer Hitze garen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Tomaten vom Strunk befreien, an der Oberseite kreuzweise einritzen, kurz blanchieren und häuten. Die Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Die Blätter von der Petersilie zupfen und klein hacken. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und darin die Zwiebeln anbraten. Anschließend herausnehmen, erneut Olivenöl in die Pfanne geben und die Tomaten darin anbraten. Die Zwiebeln wieder hinzugeben, die Petersilie unterrühren und das Ganze beiseite stellen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen, in vier Steaks schneiden und mit dem Zitronensaft, Pfeffer und Salz würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten anbraten. Den Weinbrand in einem Topf erwärmen. Die Gemüse-Mischung wieder erwärmen, die vier Steaks darauf legen, den Weinbrand darüber gießen und das Ganze flambieren. Die Rinderfiletsteaks mit dem persischen Reis und dem Gemüse anrichten.

Isabella von Schönberg am 21. Oktober 2009