

Rinder-Steak in Orangen-Soße mit Honig-Möhren

Für 2 Personen

2 Rinderfiletsteaks	1 Bund Frühlingszwiebeln	150 g junge Möhren
2 große Orangen, unbehandelt	1 Zitrone, unbehandelt	75 g Butter
60 ml Rinderfond	50 ml trockener Weißwein	1 EL Balsamico-Essig
1 EL Bitterorangen-Likör	2 EL flüssigen Honig	1 TL Steakgewürzmischung
0,5 Bund glatte Petersilie	2 Zweige Rosmarin	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Möhren schälen, der Länge nach halbieren und größere vierteln. Das Zwiebelgrün in Ringe schneiden und den Rest der Frühlingszwiebeln in etwa fünf Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Orangen halbieren und vier dünne Scheiben abschneiden und diese für die Garnitur beiseite legen. Den Saft der übrigen Orangenteile auspressen. Die Hälfte der Butter in einem Topf zerlassen. Die Möhren dazugeben und andünsten. Anschließend mit dem Wein ablöschen. Das Ganze mit geschlossenem Deckel sechs Minuten bei mittlerer Hitze garen. Die Zwiebelstücke und den Honig anschließend mit den Möhren vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals bei geschlossenem Deckel etwa vier Minuten garen, bis das Gemüse bissfest ist. Aus der Zitrone zwei Esslöffel Saft auspressen. Den Zitronensaft zu dem Gemüse geben, bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken und abschließend die Zwiebelringe darauf streuen. In einer Pfanne die übrige Butter erhitzen und den Rosmarin hineinlegen. Die Steaks waschen, trocken tupfen, in die Butter geben und von jeder Seite zwei Minuten anbraten. Daraufhin die Steaks und den Rosmarin aus der Pfanne nehmen, mit Salz Pfeffer und der Steakgewürzmischung würzen, in Alufolie einwickeln und im Backofen warmstellen. Den Orangensaft, den Bitterorangen-Likör, den Rinderfond und den Balsamico-Essig in den Bratensatz geben und bei schwacher Hitze zwei Minuten köcheln lassen. Anschließend die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Steaks aus dem Backofen nehmen, wieder in die Pfanne mit der Soße legen und noch etwa zwei Minuten darin garen. Die Steaks und die Soße mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit den Orangenscheiben sowie mit einigen Petersilienzweigen garnieren.

Stanislaw Schmidt am 19. Mai 2010