

Rinder-Steak mit Kräuter-Haube, Spätzle und Pilz-Soße

Für zwei Personen

2 Rindersteaks	250 g braune Champignons	1 Schalotte
2 Frühlingszwiebeln	3 Knoblauchzehen	1 unbehandelte Zitrone
3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin	1 Bund Petersilie
2 Eier	125 g Mehl	100 g Panko-Mehl
2 EL Senf	150 g Crème-fraîche	50 g Butter
2 EL Olivenöl	200 ml Rinderfond	25 ml Mineralwasser
Muskatnuss	Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Danach einen Topf mit Salzwasser für die Spätzle zum Kochen bringen. Für den Spätzleteig die Eier, das Mineralwasser, das Mehl, etwas Muskat und Salz zu einem Teig verrühren. Danach den Teig so lange schlagen, bis sich kleine Bläschen bilden. Den Spätzleteig mit dem Spätzleschaber in das kochende Wasser schaben und kochen, bis die Spätzle an der Oberfläche schwimmen. Danach die Spätzle herausnehmen und in einem Topf warm halten. Im Anschluss die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Zudem einen Zweig Thymian, einen Zweig Rosmarin und ein paar Petersilienblätter zupfen und ebenfalls fein hacken. Danach das Panko-Mehl mit den gehackten Kräutern und dem Knoblauch in einer flachen Schale vermischen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Nun das Olivenöl in eine Pfanne geben und die Rindersteaks sowie die restlichen Kräuterzweige darin kurz anbraten. Danach die Steaks heraus nehmen und eine Seite mit dem Senf bestreichen. Im Anschluss die Steaks mit der Senfseite nach unten in die Panko-Mischung legen, so dass diese am Steak haften bleibt. Nun die in Scheiben geschnittene Butter auf die Kräuter-Panko-Mischung legen. Das Ganze für zehn bis 15 Minuten im Backofen garen. In der Zwischenzeit die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Danach die Frühlingszwiebeln von den Wurzelenden befreien und in Ringe schneiden. Nun die Schalotte abziehen und fein würfeln. Anschließend etwas Butter in eine Pfanne geben und die Schalotte darin andünsten. Danach die Champignons dazugeben und mit anbraten. Das Ganze mit dem Rinderfond ablöschen und einkochen lassen. Nun die Frühlingszwiebeln dazugeben und ebenfalls köcheln lassen. Im Anschluss die Crème-fraîche einrühren und die Pilzsauce erhitzen. Die Pilzsauce mit Cayennepfeffer, etwas Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Danach die restliche Butter in eine Pfanne geben und die Spätzle darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen und ein paar Petersilienblätter dazugeben. Das Steak mit der Kräuterhaube und den Spätzle auf Tellern anrichten, mit der Pilzsauce garnieren und servieren.

Sandra Thiede am 24. Januar 2013