

Rinder-Filet-Steak, Pfeffer-Kakao-Soße, Brokkoli-Pfanne

Für zwei Personen

2 Rinderfiletsteaks, à 180 g	300 g Brokkoli	1 Gemüsezwiebel, groß
1 Zwiebel, klein	3 Möhren	25 g bunte Pfefferkörner
25 g grüne Pfefferkörner	25 g dunkle Schokolade, 70 %	50 g Butter
50 ml Sahne	50 ml Merlot, trocken, rot	100 ml Rinderbrühe
100 ml Gemüsebrühe	50 g Margarine	Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf etwa 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin anbraten, salzen und pfeffern, anschließend im Ofen weitergaren lassen. Die Zwiebel abziehen und zerkleinern, anschließend im Bratensud die Zwiebel anbräunen, die eingelegten und bunten Pfefferkörner zugeben und anrösten. Mit dem Wein und der Rinderbrühe aufgießen, die Schokolade zugeben und reduzieren lassen. Im Anschluss mit etwas Butter binden. Den Brokkoli in kochendem Salzwasser blanchieren. Währenddessen die Gemüsezwiebel abziehen und in Ringe schneiden, ebenso die Möhren waschen und in Scheiben schneiden. Die Margarine in einer Pfanne erhitzen, darin die Zwiebeln anbraten und die Möhren dazugeben. Die Sahne und die Gemüsebrühe zugeben, mit dem Salz und dem Pfeffer würzen. Anschließend den Brokkoli hinzugeben und mit dem Muskat bestreuen. Das Rindersteak mit dem Brokkoli auf einem Teller anrichten, die Pfeffer-Kakao-Sauce über das Fleisch geben und servieren.

Ramona Nixdorf am 31. März 2014