

Rinder-Steak, Herzoginkartoffeln, Mandel-Brokkoli

Für zwei Personen

Für die Steaks:

2 Rinderfilet, à 200 g	1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Rosmarin
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Kartoffeln:

200 g mehligk. Kartoffeln	2 Eier	50 g Butter
150 ml Milch	1 Muskatnuss	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für den Brokkoli:

250 g Brokkoli	1 EL gehobelte Mandeln	100 ml Walnussöl
125 g Schmand	1 TL Salz	1 TL Zucker

Für die Sauce:

2 Schalotten	2 Möhren	1 EL Butter
200 ml Portwein	150 ml Rotwein	150 ml Rinderfond
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen weiteren Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, vierteln, weichkochen und zerdrücken, die Milch eingießen, Muskatnussabrieb, der Butter, eine Prise Salz und Pfeffer sowie zwei Eigelb hinzugeben und zu einem Püree verrühren. Etwas ziehen lassen, danach in eine Spritztülle füllen und auf ein leicht gefettetes Backblech Plätzchen spritzen und diese in den vorgeheizten Ofen geben und circa zehn Minuten backen.

Die Rindersteaks waschen, trocken tupfen, mit der Knoblauchzehe einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und beidseitig mit Rosmarin und Knoblauch scharf anbraten, danach in den Ofen geben und bei 80 Grad circa acht Minuten rosa garen lassen.

Den Brokkoli in kleine Röschen teilen und die harte Haut der Stiele entfernen. Das Walnussöl in der Pfanne erhitzen und den Brokkoli ca. zwei Minuten unter ständigem Rühren diesen anbraten. Das Salz, den Zucker und Wasser hinzufügen, weitere zwei Minuten garen lassen und kurz vor dem Servieren einen Teelöffel Schmand auf die Röschen geben und mit den gehobelten Mandeln garnieren.

Für die Sauce die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten abziehen und klein schneiden. Den Portwein, den Rotwein und den Rinderfond zusammen aufkochen lassen, die gewürfelte Möhren und die Schalotten dazu geben, das Ganze auf ein Drittel der Menge reduzieren, anschließend passieren und zur Seite stellen.

Den Bratensatz vom Fleisch mit dem Wein ablöschen und durch ein Sieb geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nicht mehr kochend einen Esslöffel Butter einrühren.

Vor dem Servieren die Sauce nochmal aufmixen und nicht mehr kochen lassen.

Die Rindersteaks mit den Prinzesskartoffeln, den Mandel-Brokkoli und der Portweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Günter Kurz am 24. Juni 2015