

# Rinder-Filetsteak mit Mac and Cheese und Brokkoli

## Für zwei Personen

### Für das Rind:

2 Rinderfiletsteaks, á 180 g	1 Knoblauchzehe	2 EL Alba-Öl
3 EL Butter	1 Zweig Rosmarin	1 TL Fleur de Sel
$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	$\frac{1}{2}$ TL Rohrzucker	Salz, Pfeffer

### Für Mac, Cheese und Brokkoli:

50 g Hörnchen-Nudeln	1 kleiner Brokkoli	1 weiße Zwiebel
30 g geriebener Gouda	30 g geriebener Cheddar	15 g geriebenen Parmesan
150 ml Vollmilch	1 EL Butter	1 Msp Dijon-Senf
1 EL Weizenmehl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für das Rind:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ein Rost mit Blech darunter in den Ofen schieben und einen tiefen Teller obendrauf platzieren.

Einen Topf mit 2 Liter Wasser zum Kochen bringen.

Das Steak mit einem Küchenkrepp trockentupfen. Eventuell Sehnen mit einem scharfen Messer entfernen. Eine Pfanne mit hohem Rand auf höchster Stufe erhitzen. Steak von allen Seiten mit dem Öl einreiben und mit dem Fleur de Sel bestreuen. Sobald die Pfanne heiß ist, das Steak von allen Seiten scharf anbraten. Sobald das Steak rundum gebräunt ist, Herd ausschalten. Knoblauchzehe ungeschält mit einem Messer andrücken. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. 2 EL Butter, Rosmarin und Knoblauchzehe in die noch heiße Pfanne geben und erhitzen. Nun das Steak mit der geschmolzenen Butter mehrfach übergießen am besten klappt das mit einem Esslöffel.

Steak aus der Pfanne nehmen und auf das Ofenrost setzen. Dort bis zum Servieren ruhen lassen.

Das Steak vor dem Servieren mit etwas Fleur de Sel, Chiliflocken und Rohrzucker bestreuen.

### Für Mac, Cheese und Brokkoli:

Brokkoli waschen und circa 10 kleine Röschen abschneiden und beiseitelegen. In einem Topf Wasser und 1 EL Salz zum Kochen bringen und die Nudeln in das Wasser geben. Nach vier Minuten Brokkoli zu den Nudeln ins Wasser geben. Zusammen 3 Minuten köcheln lassen.

Anschließend Nudeln und Brokkoli im Sieb abgießen und dann alles wieder zurück in den Nudeltopf geben und auf die noch warme Herdplatte stellen.

Zwiebel abziehen und  $\frac{1}{4}$  fein würfeln. In eine heiße Pfanne 1 EL Butter geben. Wenn die Butter anfängt zu schäumen, Zwiebel dazugeben und glasig dünsten. Dann Mehl dazugeben und mit anrösten. Wenn das Mehl schäumt, langsam die Milch dazugeben und dabei die ganze Zeit rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Nun die entstandene Sauce für 1 Minute aufkochen. Herd ausschalten.

Sauce mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken, etwas Muskatnuss dazu reiben und den Senf unterrühren. Nun die Sauce zu Nudeln und Brokkoli geben. Gouda und Cheddar vorsichtig unterrühren. Parmesan darüber geben und nochmals umrühren. Teller aus dem Ofen nehmen und Mac and Cheese und Brokkoli sofort auf den vorgewärmten Teller geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lennox Theiler am 23. Dezember 2021