

Steak mit Rotwein-Soße, Gnocchi und grünem Spargel

Für zwei Personen

Für das Steak:

| | | |
|-----------------------|------------------|-----------------------|
| 2 Steaks, à ca. 300 g | 4 Knoblauchzehen | 50 g Butter |
| 3 Zweige Thymian | Knoblauchpulver | Rapsöl, Salz, Pfeffer |

Für die Rotweinsauce:

| | | |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|
| 4 Schalotten | 100 ml Sahne | 450 ml trockener Rotwein |
| 2 EL Rinderfond | 1 TL mittelscharfer Senf | 1 EL Tomatenmark |
| 25 g Mehl | | |

Für die Gnocchi:

| | | |
|-----------------------|----------------|---------------------------|
| 4 große Kartoffeln | 40 g Butter | 40 g grobk. Senf |
| 200 g Weizenmehl, 550 | 3 g Backpulver | Muskatnuss, Salz, Pfeffer |

Für den Spargel:

| | | |
|----------------------|-----------------|-----------------|
| 300 g grüner Spargel | 1 Schalotte | 1 Knoblauchzehe |
| 50 g Butter | 1 Zweig Thymian | |

Für die Garnitur:

| | | |
|--------------------|-----------------------|--|
| 1 Zitrone, Viertel | 1-2 Zweige Petersilie | |
|--------------------|-----------------------|--|

Für das Steak:

Das Steak mit ordentlich Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen. 10 Minuten ruhen lassen. Pfanne mit Rapsöl erhitzen und Steak darin scharf anbraten. Alle 45 Sekunden wenden, bis eine schöne Kruste entstanden ist. Hitze reduzieren, Butter, abgezogene und zerdrückte Knoblauchzehen und Thymian hinzugeben. Steak mit der aromatisierten Butter arrosieren und dann aus der Pfanne nehmen.

Knoblauch und Thymian entfernen und die Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

Für die Rotweinsauce:

Schalotten abziehen, fein hacken und in die Pfanne geben, in der zuvor das Fleisch gebraten wurde. 1 Minute rösten, dann Mehl, Tomatenmark, Senf und Fond hinzugeben und verrühren. Ein Viertel des Weins angießen, wenn die Mehl-Tomaten-Mischung braun wird. Nach 4 Minuten den restlichen Wein hinzufügen und reduzieren lassen. Sahne einrühren und bis zum Servieren etwas ziehen lassen.

Für die Gnocchi:

Kartoffeln waschen, mit Schale klein schneiden und in kochendem Salzwasser garen. Kartoffeln abgießen und kurz abkühlen lassen. Dann durch eine Presse drücken und mit Senf, Backpulver, geriebener Muskatnuss, etwas Salz und Pfeffer vermengen. Dann so viel Mehl einarbeiten, bis ein glatter Teig entsteht. Teig in dünne Streifen ausrollen, in Stücke teilen und Gnocchi formen. In siedendem Salzwasser ziehen lassen bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und in einer Pfanne mit geschmolzener Butter schwenken.

Für den Spargel:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne schmelzen lassen. Spargelenden abbrechen und unteres Drittel ggf. schälen. Spargel in die Pfanne geben und braten, bis er fast durch ist. Schalotten, Knoblauch, und Thymian hinzugeben und Spargel damit aromatisieren.

Für die Garnitur: Gericht mit einem Zitronenviertel und Petersilie garnieren.

Luca Diephaus am 08. April 2024