

Rinder-Geschnetzeltes in Senf-Soße mit Brokkoli

500 g Brokkoli	3 Schalotten	2 Knoblauchzehen
1/2 Bund glatte Petersilie	600 g Entrecôte	Salz
Pfeffer	3 EL Pflanzenöl	150 ml Rotwein
100 g Crème-fraîche	1 EL grüne Pfefferkörner (Glas)	1 EL Honig, flüssig
3 EL Obstessig	2 EL grober Senf	2 EL Balsamico-Creme
2 EL süße Chilisauce		

Den Brokkoli in kleine Röschen teilen und waschen.

Die Schalotten und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Entrecôte waschen, trocken tupfen und von Sehnen und überflüssigem Fett befreien.

Anschließend in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Die Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen. 6. Die Hälfte vom Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischwürfel darin rundum kräftig anbraten.

Nun das Fleisch in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen warmhalten.

Die Pfanne mit dem Bratensatz wieder erhitzen und das restliche Öl zugeben. Schalotten und Knoblauch darin abschwitzen, mit dem Rotwein ablöschen und Creme fraîche sowie die Pfefferkörner unterrühren. Die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen.

Währenddessen die Brokkoliröschen tropfnass in einen Topf geben, etwas Salz und etwa eine halbe Tasse Wasser hinzufügen, den Deckel auflegen, aufkochen und den Brokkoli bissfest dünsten.

Zum Saucenansatz Honig, Essig, Senf, Balsamico Creme, Chilisauce geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in die Sauce geben und kurz erhitzen. 12. Das Geschnetzelte mit der Sauce und dem Brokkoli auf Tellern anrichten und mit der Petersilie bestreuen.

Christian Henze am 18. Mai 2021