

# Filet-Steak mit Tex-Mex-Gemüse und Chili-Soße

## Für 4 Portionen

3 rote Chilischoten	3 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl	3 EL Honig	100 g Tomatenmark
150 ml Tomatensaft	4 Rinderfiletsteaks (à 200 g)	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	4 Zweige Rosmarin	1 Knoblauchknolle
2 Limetten	1 große Zucchini	1 Aubergine
2 rote Spitzpaprika	1 Stange Lauch	150 ml Rotwein

Für die Chilisauce die Chilischoten waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Eine Zwiebel und beide Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. Eine EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Chili, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Honig, Tomatenmark und Tomatensaft einrühren. Die Sauce bei mittlerer Hitze dickflüssig einköcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Zwei EL Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Steaks darin bei starker Hitze kurz scharf anbraten. Das Fleisch salzen, dann wenden, noch einmal salzen und von der zweiten Seite anbraten. Abschließend von beiden Seiten pfeffern.

Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen, grob schneiden und zusammen mit zwei Zweigen Rosmarin zu den Steaks geben. Eine Limette vierteln und den Saft über der Pfanne ausdrücken. Den Rest zu den Steaks in die Pfanne geben. Kurz weiterbraten, dann im heißen Ofen 10 Minuten fertig garen.

In der Zwischenzeit für das Gemüse die restlichen Zwiebeln schälen und fein hacken. Zucchini und Aubergine waschen, trocknen und in gleich große Würfel schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das restliche Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Gemüse und restlichen Rosmarin dazugeben und anbraten. Mit dem Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 250 ml Chilisauce dazugeben und durchschwenken.

Die Steaks aus dem Ofen nehmen, mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit Limettenvierteln garniert servieren.

Frank Rosin am 27. November 2017