

Rinder-Filet-Steak mit Radicchio und Birne

Für 4 Portionen

4 Rinderfiletsteaks (à 200 g)	1 Brokkoli (500 g)	2 feste Birnen (400 g)
1 Radicchio (250 g)	1 Zwiebel (50 g)	1 Bio-Zitrone (80 g)
3 Stängel Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	3 TL Honig	1 TL Butter

Die Steaks mindestens 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und bei Bedarf mit Küchenpapier abtupfen. Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Brokkoli, Birnen und Radicchio waschen und trocknen. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen. Die Birnen vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Den Radicchio ebenfalls längs vierteln. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Zitrone heiß waschen und kräftig trocken reiben. Basilikum und Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Filets darin von beiden Seiten jeweils 1 Minute scharf anbraten, dabei die Brokkoliröschen mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in eine feuerfeste Form heben und im heißen Ofen je nach Dicke und gewünschtem Gargrad 7-10 Minuten fertig garen. Währenddessen den Brokkoli bei mittlerer Hitze weiterbraten.

Inzwischen eine zweite, beschichtete Pfanne erhitzen und den Honig darin schmelzen. Die Radicchi Viertel dazugeben und zunächst auf den Schnittflächen anbraten. Die Birnenviertel dazugeben und mitbraten. Die Zwiebelstreifen zum Brokkoli geben und bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen bei Bedarf etwas mehr Olivenöl dazugeben. Die Butter in der Pfanne schmelzen lassen und den Brokkoli damit glasieren.

Den Radicchio mit Basilikum und Petersilie bestreuen und leicht salzen. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte über dem Radicchio auspressen. Die ausgepresste Hälfte mit in die Pfanne geben. Die restliche Butter hinzufügen und in der Pfanne schmelzen lassen.

Die Steaks aus dem Ofen holen wieder in die Brokkolipfanne legen. 1 Schuss Wasser angießen, den Deckel auflegen und Fleisch und Gemüse kurz dämpfen.

Steaks, Brokkoli und Radicchio auf Tellern anrichten, mit den Zwiebelstreifen toppen und servieren.

Frank Rosin