

Filet-Steak mit Champignon-Soße und Bratkartoffeln

Für 4 Portionen

Für die Bratkartoffeln:

800 g festk. Kartoffeln	Salz	1 Zwiebel
2 EL Sonnenblumenöl	2 EL Butter	75 g durchw. Speckwürfel

Für den Brokkoli:

500 g Brokkoli	100 g Parmesan	2 EL Sonnenblumenöl
2 EL Butter	50 ml Weißwein	100 ml Gemüsesfond
2 Prisen Salz	2 Prisen Pfeffer	

Für die Sauce:

250 g braune Champignons	2 Schalotten	1 EL Butter
2 cl Weinbrand	100 ml roter Portwein	200 ml Bratensauce
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	1 TL Speisestärke
2 EL glatte Petersilie		

0 Für das Fleisch:

4 Filetsteaks vom Rind à 150 g	1 Prise Salz	4 Zweige Thymian
2 EL Sonnenblumenöl	2 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Zitrone
Pfeffer		

Bratkartoffeln vorkochen:

Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit 1 TL Salz sowie ausreichend Wasser etwa 20 Minuten weich garen.

Fleisch und Gemüse vorbereiten:

Inzwischen für Fleisch und Brokkoli den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Für den Brokkoli den Kohl waschen. Die Röschen abschneiden und in mundgerechte Stücke brechen. Den Stiel schälen und in Stücke schneiden. Den Parmesan fein reiben.

Champignons putzen und schneiden:

Für die Sauce die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in fingerkuppengroße Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und fein würfeln.

Kartoffeln abkühlen lassen:

Die weich gegarten Kartoffeln abgießen, im Topf ausdampfen lassen, noch heiß schälen und etwas abkühlen lassen.

Brokkoli braten:

Für den Brokkoli das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer bis starker Hitze etwa 3 Minuten anbraten. Die Butter dazugeben und den Brokkoli darin schwenken. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge reduzieren. Den Gemüsesfond angießen. Den Brokkoli leicht salzen und pfeffern. Den Pfannendeckel leicht schräg auflegen und den Brokkoli etwa 5 Minuten weich garen er darf noch leichten Biss haben, sollte aber weich sein.

Kartoffeln anbraten:

In dieser Zeit für die Bratkartoffeln die Pellkartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelwürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze 5-10 Minuten goldbraun braten.

Brokkoli überbacken:

Währenddessen den weich gegarten Brokkoli in eine ofenfeste Form umfüllen, mit dem Parmesan bestreuen und im heißen Ofen 10-15 Minuten überbacken, bis der Käse zerlaufen ist und sich goldbraun färbt.

Fleisch anbraten:

In dieser Zeit die Filetsteaks mit etwas Salz würzen. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin bei starker Hitze von beiden Seiten je nach Dicke etwa 3 Minuten scharf anbraten.

Speck dazugeben:

Speck und Zwiebeln mit der Butter unter die Bratkartoffeln heben und weitere 2-3 Minuten mitbraten.

Steaks nachgaren:

In der Fleischpfanne die Butter zerlassen. Den Thymian dazugeben, das Fleisch mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit dem Würzfett mehrfach übergießen. Die Zitronenhälfte in Scheiben schneiden. Die Steaks in eine ofenfeste Form legen, mit dem Thymian und den Zitronenscheiben belegen und im heißen Ofen 6 Minuten (für ein medium gegartes Steak) nachgaren.

Sauce zubereiten:

Für die Sauce Champignons und Schalotten mit der Butter in die Steakpfanne geben und bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten anbraten. Mit Weinbrand und Portwein ablöschen und die Flüssigkeit leicht einkochen.

Die Bratensauce dazugeben, die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und 2-3 Minuten weiterköcheln.

Abschmecken:

Den Brokkoli und die Steaks aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

Für die Sauce die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und die Sauce damit nach Belieben binden. Sauce und Bratkartoffeln noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie unter die Sauce heben.

Anrichten:

Die Filetsteaks, Bratkartoffeln und Brokkoli auf Tellern anrichten und das Fleisch mit der Sauce begießen.

Frank Rosin am 26. August 2021