

# Rinder-Filet mit Champignons und Romana-Salatherz

## Für 4 Portionen

4 Rinderfiletsteaks (180-200 g)	Salz, Pfeffer	250 g kl braune Champignons
2 Romana-Salatherzen	1 Hand Rucola	1 Zwiebel
4 EL Olivenöl	50 ml trockener Weißwein	200 g Sahne

Die Steaks mit Küchenpapier abtupfen und mit je 1 Prise Salz von beiden Seiten würzen. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in Scheiben oder Viertel schneiden. Die Salatherzen von den äußeren Blättern befreien, waschen, trocken schütteln und längs halbieren. Den Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern. Die Blätter in kleine Stücke zupfen. Danach die Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin bei starker Hitze von beiden Seiten jeweils 3 bis 4 Minuten anbraten. In dieser Zeit in einer zweiten Pfanne das übrige Öl erhitzen und die Salatherzen darin zunächst auf der Schnittfläche gerade so lange anbraten, bis die Schnittfläche zu bräunen beginnt.

Die Hälften wenden und von der Außenseite ebenfalls kurz anbraten, dann die Pfanne vom Herd ziehen und den Salat mit einer Prise Salz leicht würzen.

Die Steaks in der Pfanne zusammenschieben, auf der freien Fläche Champignons und Zwiebel dazugeben und bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Pilze weich werden. Mit dem Weißwein ablöschen und die Sahne angießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahne kurz aufkochen, dann die Pfanne vom Herd ziehen.

Die Steaks auf dem Teller verteilen und mit der Pilzsahne begießen. Je  $\frac{1}{2}$  Romana-Salatherz daneben anrichten und alles mit Rucola garnieren.

Frank Rosin am 18. Januar 2024