

# Hüftsteak mit Garnelen und Blumenkohl

## Für 2 Portionen

1 Rinder-Hüftsteak	2 frische Garnelen	1 Blumenkohl
frischer Meerrettich	1 weiße Zwiebel	100 ml Weißwein
50 ml Sahne	1 Bund Blatt Petersilie	Rosmarin
Butter	Salz	Pfeffer
Öl		

Eine Pfanne erhitzen. Das Rindersteak mit etwas Öl bestreichen, plattieren und Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen. Das Fleisch portionsweise halbieren. Etwas Öl in die heiße Pfanne geben und das Fleisch in der heißen Pfanne anbraten. Die Garnelen vom Kopf trennen, schälen, die Rückseite der Garnelen längs dünn aufschneiden und den Darm vorsichtig rausziehen.

Tipp aus der Sterneküche:

Mit einer Gabel oder einem Zahnstocher am Ende der Garnele einstecken, unter den Darm haken und vorsichtig mit der Gabel oder Zahnstocher den Darm herausziehen. Die Garnele wird somit nicht aufgeschnitten und bleibt in ihrem Originalzustand. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und zu dem Fleisch in die Pfanne legen. Ebenfalls drei Flocken Butter zu den Garnelen und dem Fleisch geben. Den Blumenkohl in dünne Scheiben schneiden und in eine heiße Pfanne mit Öl geben. Die weiße Zwiebel klein schneiden und mit dem Blumenkohl in der Pfanne anschwitzen. Die weißen Zwiebelstücke sorgen für ein gutes Aroma. Den Blumenkohl mit circa 100 ml Weißwein ablöschen. Ein Hand voll Blatt Petersilie grob zupfen und mit circa 50 ml Sahne zu dem Blumenkohl geben. Zum Schluss etwas frischen Rosmarin zu dem Fleisch und den Garnelen geben. Frischen Meerrettich fein reiben und ebenfalls zu dem Blumenkohl geben. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hüftsteak und die Garnelen mit dem Blumenkohl auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 03. 11. 2011