

Pochiertes Pfeffer-Steak

Für zwei Personen

300 g Rinderfilet	2 rote Zwiebeln	500 ml Rotwein
100 ml Gemüsebrühe (Rinderbrühe)	100 g Panko	2 EL grüner Pfeffer
3-4 EL Butter	1 EL Zucker	1 Lorbeerblatt
1 Zweig Thymian	Olivenöl	Meersalz

Das Panko in einem Topf mit Olivenöl rösten, bis die im Panko enthaltene Flüssigkeit verdampft ist und das Panko anfängt zu rösten. Anschließend durch ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen.

Die roten Zwiebeln schälen und in Segmente schneiden (je nach Größe der Zwiebeln sechsteln oder zehnteln). Einen Schuss Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelsegmente bei zarter Hitze anschwitzen. Anschließend einen Esslöffel Zucker zugeben, bernsteinfarben karamellisieren, mit dem Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

Das Lorbeerblatt und den Thymian zugeben, mit der Brühe auffüllen, aufkochen und mit einer großen Prise Salz abschmecken.

Das Rinderfilet in circa zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden, in den kochenden Sud legen, den Topf vom Herd nehmen und das Fleisch fünf bis sieben Minuten darin ziehen lassen.

Den grünen Pfeffer mit etwas Olivenöl in einer kleinen Pfanne anrösten, geröstetes Panko zugeben, durchschwenken und vom Herd nehmen.

Das Fleisch aus dem Rotweinsud nehmen, auf zwei Tellern anrichten, die Zwiebeln darauf legen, mit etwas Meersalz bestreuen und das Pfeffer-Panko darauf anrichten.

Den Rotweinsud mit der kalten Butter schaumig aufmixen und darum verteilen.

Alexander Herrmann am 04. März 2015