Rindersteak à la Duxelles mit Jus aus Bratensoße, Champignons und Lauch



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rinderhüftsteaks	600 g
Champignons, weiß	500 g
Knoblauchzehen	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Lauch	2 St.
Öl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Bratensauce, Pulver	400 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

große Pfanne, große Auflaufform

1. Fleisch zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 140 °C (Umluft) vorheizen. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und klein hacken. Knoblauch halbieren, ein Viertel schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter vom Stiel zupfen und fein hacken.

2. Das Wurzelende des Lauchs entfernen. Lauch längs halbieren, fächerförmig aufklappen und gründlich waschen. Anschließend schräg in dünne Streifen schneiden.

3. Rindersteak waschen, trocken tupfen und salzen. 1 EL Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Fleisch von beiden Seiten je ca. 30 Sek. anbraten. Danach das Rindfleisch in einer Auflaufform beiseitestellen. Pfanne nicht säubern.

4. 1 EL Öl in der Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Champignons und Knoblauch ca. 3 Min. anbraten. Anschließend Petersilie dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pilzmischung auf dem Fleisch verteilen und Rindersteak 9 Min. im Ofen garen. Pfanne säubern.

5. 1 EL Öl in der gesäuberten Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Lauch darin ca. 3 Min. anbraten. Rinderhüftsteak aus dem Ofen holen und restliche Zeit abgedeckt ruhen lassen. Lauch mit Bratensoße ablöschen, ca. 5 Min. auf mittlerer Stufe köcheln lassen und zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Fleisch portionieren, auf Tellern anrichten und Lauch samt Soße dazugeben. Rinderhüfte à la Duxelles mit Jus und Lauch servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	484 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	24 g