Rindersteak mit Fächerkartoffeln und grünen Bohnen an Soße vom Granatapfel



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Rinderfiletsteaks	600 g
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Öl	4 EL
Salz	
Butter	60 g
Granatapfel	2 St.
Schalotten	1 St.
Thymian, frisch	10 g
Buschbohnen	500 g
Pfeffer, schwarz	
Rinderbrühe	100 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, Küchenkrepp, Alufolie

1. Ofen auf 240 °C (Umluft) vorheizen. Steaks vom Rinderfilet waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Kartoffeln waschen und fächerförmig in ca. 0,3 cm breiten Abständen ein-, aber nicht durchschneiden. Dafür die Kartoffeln zwischen zwei Kochlöffelstiele klemmen und so schneiden, dass sie an der Unterseite noch zusammenhängen. Kartoffeln mit dem Fächer nach oben auf einem Blech verteilen, mit 2 EL Öl beträufeln, salzen und ca. 25–30 Min. im Ofen backen.

2. Butter würfeln und kalt stellen. Granatäpfel halbieren und den Saft von 3 Hälften auspressen (ca. 150 ml). Aus der letzten Hälfte Kerne durch Klopfen mit einem Löffel von der Schale lösen. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen streifen. Bohnen waschen und Enden abknipsen.

3. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser aufkochen. Bohnen im siedenden Salzwasser ca. 5 Min. garen. Anschließend in ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Im Topf warm halten.

4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Rindersteaks von jeder Seite ca. 2 Min. braten. Salzen, pfeffern und in Alufolie gewickelt ruhen lassen.

5. Pfanne erneut auf hoher Stufe erhitzen und Schalotte im Bratenfett ca. 1 Min. braten. Mit Granatapfelsaft und Brühe ablöschen, salzen, pfeffern, Thymian zugeben und ca. 3 Min. köcheln. Kalte Butter nach und nach unter die Sauce rühren, bis die Sauce leicht bindet. Nicht mehr kochen lassen und Granatapfelkerne unterheben.

6. Fächerkartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit Steaks vom Rinderfilet an grünen Bohnen und Soße vom Granatapfel auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	675 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	26 g