

## Steaks vom Rinderfilet mit gebackener Kruste vom Apfel an Kartoffel-Klößen mit Rotkohl



Zeit gesamt 40min



Zubereitungszeit 40min

Schwierigkeit Mittel

## Zutaten

für 4 Portionen

c	^	I	7
J	а	I	L

Rinderfiletsteaks	600 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Öl	3 EL
Rotkohl aus dem Glas	700 ml
Zucker	
Zimt	
Wasser	60 ml
Mini Kartoffelklöße	750 g
Äpfel, rot	2 St.
Mandeln, ganz	50 g
Butter	6 EL
Honig	1 EL

Pfeffer, schwarz gemahlen

## Zubereitung

- 1. In einem Topf ca. 4 I Salzwasser zugedeckt aufkochen und den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Rinderfilet-Steaks waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen.
- 2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Rotkohl zugeben und mit Salz, Zucker und Zimt würzen. Ca. 60 ml Wasser zugeben und unter gelegentlichem Rühren auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 20 Min. garen.
- 3. Klöße ins siedende Salzwasser geben und ohne Deckel ca. 10 Min. gar ziehen lassen (das Wasser darf nicht sprudelnd kochen). Klöße anschließend mit dem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen und auf einem großen Teller beiseitestellen.
- 4. Derweil Äpfel waschen, schälen und von 4 Seiten jeweils zum Kerngehäuse hin grob raspeln. Die Hälfte der Äpfel samt Saft unter den Rotkohl mischen. Den restlichen Apfel zwischen 2 Lagen Küchenkrepp gründlich ausdrücken und in einer Schüssel mit Mandeln und 4 EL weicher Butter vermengen. Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Rindersteaks darin rundherum ca. 2 Min. anbraten. Fleisch salzen, auf ein Backblech geben und Apfelmasse gleichmäßig darauf verteilen. Rinderfilet-Steaks im oberen Drittel des Ofens ca. 8–10 Min. goldbraun überbacken. Pfanne nicht säubern.
- 6. Jeweils 1 EL Öl und Butter im Bratensatz auf mittlerer Stufe erhitzen und Klöße darin rundherum goldbraun ca. 3–5 Min. anbraten. Inzwischen Honig und 1 EL Butter zum Rotkohl mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Die goldbraun überbackenen Rinderfilet-Steaks aus dem Ofen nehmen, mit Rotkohl und Klößen auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pr	o Portion)
---------------	------------

Kaloriengehalt	924 kcal
Kohlenhydrate	116 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	34 g