



RINDERFILETSTEAK MIT PFEFFERSAUCE

20 min Leicht

Garzeit ca. 10 min, Ruhen ca. 5 min

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

450 g Kirschtomaten, an der Rispe

1 EL Olivenöl

2 Handvoll Rucola

4 Rinderfiletsteaks, á ca. 200 g

3 EL Pflanzenöl

grobes Meersalz

Pfeffer, aus der Mühle

1 Schalotte

ca. 200 ml Fleischbrühe

2 EL grüne Pfefferkörner

Salz

100 ml MinusL H-Schlagsahne

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 100°C vorheizen. Die Tomaten an der Rispe gründlich waschen, trocken tupfen und in eine kleine, mit Olivenöl ausgepinselte Auflaufform setzen.

Den Rucola waschen, harte Stiele abschneiden und trocken schütteln.

Die Steaks waschen, trocken tupfen und in heißem Öl in einer Grillpfanne von beiden Seiten 3–5 Minuten (je nach Vorlieben rare, medium oder well done) braten. Dabei so wenden, dass ein typisches Grillmuster entsteht. Herausnehmen, mit Meersalz salzen, pfeffern und in Alufolie gewickelt noch ca. 5 Minuten im Ofen ruhen lassen. Die Tomaten zusammen mit den Steaks in den Ofen stellen.

Für die Sauce die Schalotte schälen und fein würfeln. Im Bratensatz goldbraun anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen. Die Pfefferkörner ergänzen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Die Sahne zugießen und leicht sämig einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Steaks und die Tomaten herausnehmen und den entstanden Fleischsaft zur Soße geben. Die Steaks dann auf vier vorgewärmte Teller legen, den Rucola und die Tomaten daneben setzen, alles nochmals salzen sowie pfeffern und mit der Pfeffersauce garnieren.