

Philipp Stein
Rosa gebratener Rinderrücken mit Hollandaise,
Bohnensalat und Pfifferlingen

Dienstag, 07. August 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für den Bohnensalat

200 g	grüne Bohnen
etwas	Salz
10 ml	Himbeeressig
10 ml	Balsamico
15 ml	roter Portwein
20 ml	Rotwein
100 ml	Walnussöl
1 Prise	Zucker
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
2 Stängel	Bohnenkraut
1/2	Schalotte

Für die Pilze

300 g	Pfifferlinge
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
5 Stiele	Petersilie
etwas	Öl zum Braten
2 TL	Butter

Für Rinderrücken und Hollandaise:

800 g	Rinderrücken mit Fettdeckel
1	Schalotte
½	Zitrone
400 ml	trockener Weißwein
1	Lorbeerblatt
8	weiße Pfefferkörner
etwas	Öl zum Braten
3	Eigelb
etwas	Salz
etwas	Worchestersauce
etwas	Tabasco

Zubereitung:



1. Die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. In stark gesalzenem Wasser bissfest blanchieren. Dann abgießen und in eisgekühltem Wasser abschrecken und abtropfen. Sobald die Bohnen ausgekühlt sind aus dem Wasser nehmen und der Länge nach halbieren.
2. Für das Dressing Himbeeressig, Balsamico, Port- und Rotwein verrühren und dann langsam das Walnussöl untermischen. Zuletzt mit Salz, Zucker und etwas weißem Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Die Bohnen nun mit etwas Dressing marinieren.
Hinweis: Es ist nicht das gesamte Dressing für den Salat gedacht. Allerdings ist es in kleineren Mengen schwer zu produzieren, übriges Dressing hält sich in einem Schraubglas ca. 3 Tage im Kühlschrank
3. Bohnenkraut abspülen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden. Schalottenwürfel und das Bohnenkraut unter den Salat mischen und erneut abschmecken.
4. Die Pfifferlinge gründlich putzen, eventuell noch anhängenden Sand oder Blattreste mit einem Küchenpapier oder stabilem Pinsel sorgfältig entfernen.
5. Schalotte und Knoblauch schälen. Knoblauch andrücken. Schalotte fein würfeln. Petersilie kalt abspülen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen.
6. Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.
7. Das Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen und zunächst das Fett vom Rinderrücken lösen. Fettschicht fein schneiden und in einem Topf bei schwacher Hitze sacht auslassen, bis alles geschmolzen ist.
8. Schalotte schälen und in feine Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und auspressen.
9. In einem Topf den Weißwein mit Lorbeerblatt, Schalotte und Pfeffer aufkochen und um 2/3 einkochen lassen.
10. In der Zwischenzeit eventuell noch vorhandene Sehnen vom Rinderrücken parieren. Fleisch in vier gleichgroße Stücke schneiden und trocken tupfen.
11. Öl in einer backofengeeigneten Pfanne erhitzen. Die Steaks darin von beiden Seiten jeweils ca. 1 Minute bei starker Hitze anbraten.
12. Die Pfanne dann vom Herd ziehen. Steaks zugedeckt weitere ca. 6 Minuten im Ofen rosa gar ziehen lassen.
14. Für die Hollandaise die Wein-Reduktion durch ein feines Sieb gießen, etwas abkühlen.
15. Eigelbe und Reduktion in eine Schlagschüssel über ein heißes Wasserbad geben und aufschlagen, bis alles schön schaumig ist.
16. Eigelbmasse vom Herd nehmen. Unter ständigem Schlagen das ausgelassene Fett durch ein feines Sieb langsam dazugießen. Mit Salz, Zitronensaft, Worcestersauce und Tabasco abschmecken.
17. Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Die Pilze darin unter Wenden sehr heiß anbraten. Dann die Temperatur etwas reduzieren.
18. Knoblauch und die Schalottenwürfel dazugeben, mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt übrige Butter und Petersilie zugeben, kurz durch schwenken. Pilze nach Belieben auf Küchenpapier kurz abtropfen, den Knoblauch entfernen.
18. Fleisch, Pilze und Bohnensalat anrichten. Die Hollandaise dazu servieren.

Pro Portion: 450 kcal / 1890 kJ

8 g Kohlenhydrate; 48 g Eiweiß; 17 g Fett