

Jörg Sackmann
Beefsteak mit Kohlrabi und Pfifferlingen

Dienstag, 23. Juni 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten

Für die Tatar-Frikadellen:

2	Kohlrabi
etwas	Meersalz
1	weiße Zwiebel
400 g	ausgelöster Rinderrücken (Entrecôte)
4	Eigelb
12	eingelegte Kapern (aus dem Glas)
1 TL	mildes Paprikapulver
1 TL	scharfer Dijon Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
80 g	Butter zum Braten

Zum Anrichten:

3	Scheiben Toastbrot
etwas	Butter zum Braten

Für die Pilze:

500 g	Pfifferlinge
1	Zwiebel
etwas	Butter zum Braten
1 Bund	Estragon
3 EL	Sauerrahm
etwas	Salz
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
1/2	Zitrone (Saft)

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kohlrabi putzen, waschen und trocken tupfen. Eine Auflaufform mit Meersalz ausstreuen. Die Kohlrabiknollen auf das Salz setzen und im heißen Backofen etwa 40 Minuten garen.
2. Vom Toast die Rinde abschneiden. Das Brot in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne in heißer Butter unter Wenden knusprig rösten. Brotwürfel auf einen Teller geben und auskühlen lassen.
3. Kohlrabi aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Kohlrabi dann großzügig schälen und in sehr feine Würfel schneiden.
4. Zwiebel schälen und in sehr feine Würfel schneiden.
5. Das Fleisch sorgfältig parieren, trocken tupfen und mit einem großen scharfen Messer zunächst fein schneiden, dann in sehr feine Stücke hacken oder grob durch einen Fleischwolf drehen.



6. Tatar mit Eigelb, Zwiebelwürfeln, 2/3 der Toastbrotwürfel, Kapern, Paprika, Senf und Kohlrabiwürfeln gründlich vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Aus der Tatar Masse etwa 80 g schwere Frikadellen formen.
8. Den Backofen auf 180 Grad Ober und Unterhitze vorheizen.
9. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin von beiden Seiten goldbraun anbraten.
10. Die Frikadellen dann 3-5 Minuten im heißen Backofen saftig fertig garen.
11. Währenddessen die Pfifferlinge verlesen, eventuell anhängenden Sand mit einem Pinsel oder Küchenpapier entfernen. Pfifferlinge eventuell kleiner schneiden.
12. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.
13. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Pfifferlinge darin kräftig anbraten. Zwiebelwürfel zugeben und mit anschwitzen.
14. Den Estragon verlesen, abbrausen trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Estragon fein schneiden.
15. Den Sauerrahm unter die Pilze rühren. Pilze mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Mit Estragon verfeinern.
16. Beefsteak-Frikadellen auf Tellern anrichten. Pfifferlinge über die Tatar-Frikadellen geben. Mit übrigen gerösteten Brotwürfeln bestreuen und servieren.

Nährwert: Pro Portion: 540 kcal / 2260 kJ 18 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 37 g Fett