

Rainer Klutsch Steak mit Erdbeer-Pfeffer-Sauce und Mairübchen

Mittwoch, 25. Mai 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche, Heimatküche

Zutaten:

200 g	Erdbeeren
3	Schalotten
1	Knoblauchzehe
600 g	Mairübchen
2 Zweige	Thymian
4 EL	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4	Entrecote á ca. 200 g
1 EL	Balsamico
10	rosa Pfefferkörner



Zubereitung.

1. Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Erdbeeren vorsichtig waschen, abtupfen, putzen und halbieren.
3. Schalotten und Knoblauch schälen.
4. Zwei Schalotten würfeln, eine Schalotte in Spalten schneiden. Den Knoblauch fein schneiden.
5. Rübchen waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
6. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
7. In einer Pfanne die Hälfte vom Öl erhitzen. Die Schalotten-Spalten und die Rübchen darin ca. 7 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
8. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen. Die Steaks mit Salz würzen und in der Pfanne pro Seite 2 Minuten kräftig anbraten. Dann in eine Auflaufform geben, abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten warmhalten.
9. Erdbeeren, Schalotten- und Knoblauchwürfel ins Bratfett der Pfanne geben und darin ca. 3 Minuten dünsten.
10. Anschließend in ein hohes Püriergefäß geben, Balsamico zufügen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Dann die Pfefferkörner zufügen.
11. Steaks anrichten, die Sauce angießen und mit den Rübchen servieren.

Pro Portion: 520 kcal/ 2140 kJ
16 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 28 g Fett