

# Steak mit Heidelbeer-Rosmarin-Soße, Kartoffel-Spalten

## Für zwei Personen

2 Rinderfilet-Steaks à 150g	350 g kleine, festk. Kartoffeln	100 g braune Champignons
1 kleine Zwiebel	200 g Heidelbeeren	65 ml Balsamico-Essig
2 EL Ahornsirup	1 kleiner Zweig Rosmarin	3 EL Öl
Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. Anschließend in heißem Öl unter gelegentlichem Wenden circa 25 Minuten braten. Die Steaks waschen, trockentupfen und mit Küchengarn rund binden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks darin von jeder Seite circa drei Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen. Für die Sauce die Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen. Den Rosmarin waschen und die Nadeln abzupfen. Die Zwiebeln abziehen und kleinhacken. Die Zwiebel und den Rosmarin im Bratfett andünsten. Etwas Wasser, Essig, Ahornsirup und ein Drittel der Heidelbeeren einrühren und aufkochen. Bei starker Hitze sechs bis acht Minuten köcheln. Die übrigen Heidelbeeren kurz mit erhitzen. Die Sauce und die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Champignons putzen und in Butter braten. Die Steaks mit den Kartoffeln und den Champignons auf Tellern anrichten und mit der Sauce garnieren.

Barbara Schrimpf am 24. Juli 2014