

Rindersteak, Rotwein-Soße, Auberginen, Karotten

Für zwei Personen

Für das Steak:

2 Rinderfilet-Steaks, à 200 g	1 Knoblauchzehe	Butter
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für die Rotweinsauce:

Fleischabschnitte	2 Schalotten	1 Zitrone, Saft
40 g kalte Butter	200 ml Rotwein	100 ml Portwein
250 ml Rinderfond	1 EL Maisstärke	2 Pfefferkörner
3 Koriandersamen	1 Wacholderbeere	1 Lorbeerblatt
Salz		

Für die Aubergine:

1 große Aubergine	100 g Maisstärke	Öl, Salz
-------------------	------------------	----------

Für die Karotten:

5 kl. Karotten mit Grün	150 ml Rinderfond	2 EL Honig
3 Zweige Thymian		

Für das Steak:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch parieren und die Fleischabschnitte für die Sauce beiseitelegen.

Knoblauch abziehen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und bei starker Hitze in einer Pfanne in Öl und Knoblauch scharf anbraten. Anschließend für 4 Minuten in den Ofen geben bis zu einer Kerntemperatur von 52-55 Grad. Herausnehmen und nochmals mit Butter in einer Pfanne übergießen.

Für die Rotweinsauce:

Einige Fleischabschnitte in der Pfanne vom Steak anbraten. Schalotten abziehen, klein schneiden und darin anschwitzen. Mit Rotwein und Portwein ablöschen und reduzieren lassen. Mit Rinderfond aufgießen und die Pfefferkörner, Koriandersamen, Wacholderbeere und Lorbeerblatt hinzufügen. Die Sauce bei hoher Hitze reduzieren bis sie bindet. Kurz vor dem Anrichten gut salzen, mit kalter Butter aufmixen und mit einem Teelöffel Zitronensaft abschmecken. Falls die Sauce nicht bindet, mit Maisstärke abbinden.

Für die Aubergine:

Aubergine schälen, in grobe Scheiben schneiden, salzen und in der Stärke panieren. Das Öl in einem Topf erhitzen und Auberginenscheiben darin frittieren.

Für die Karotten:

Karotten blanchieren. Dann die Karotten gründlich waschen und in einer Pfanne im Rinderfond und Thymian garen. Anschließend mit Honig glasieren.

Max Cagal am 19. Januar 2026