

Rinder-Steaks mit Röstzwiebel-Kruste auf Mangold-Gemüse

Für vier Portionen

Für die Kruste:

50 g Butter, zimmerwarm	2 EL Röstzwiebeln	2 EL Semmelbrösel
4 Rindersteaks (a 300 g)	Salz, Pfeffer	2 EL Rapsöl

Für den Mangold:

600 g Mangold	1 Zwiebel	3 Kartoffeln (festk.)
30 g Butter	200 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne
Salz, Pfeffer		

Für die Kruste die zimmerwarme Butter in einer Schüssel schaumig schlagen. Semmelbrösel und Röstzwiebeln unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten zwei Minuten im Rapsöl anbraten. Auf ein Ofengitter legen und die Kruste darauf verteilen. Im Backofen bei 180 Grad zehn Minuten garen, anschließend aus dem Ofen nehmen und fünf Minuten ruhen lassen. Für das Gemüse den Mangold putzen, waschen und die Blätter von den Stielen schneiden. Stiele in etwa zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Blätter in schmale Streifen schneiden. Zwiebel schälen und klein hacken. Kartoffeln waschen, schälen und in etwa zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Butter in einem Schmortopf erhitzen, Zwiebeln, Kartoffelwürfel und Mangoldstiele darin anbraten. Die Brühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Mangoldblätter und Sahne zugeben, nochmals aufkochen und alles zwei bis drei Minuten garen lassen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mangoldgemüse mit dem Sud auf Tellern anrichten und je ein Steak dazu servieren.

Horst Lichter am 16. August 2014