

Rinder-Filet-Steak mit Pilz-Soße

Für 4 Portionen

Für das Fleisch:

4 Filetsteaks vom Rind	2 EL neutrales Öl	2 EL Butter
2 Zweige Rosmarin	½ Limette (Saft)	Salz
Pfeffer		

Für die Soße:

200 g braune Champignons	200 g Austernpilze	1 große Schalotte
2 EL Butter	Salz	Pfeffer
100 ml trockener Weißwein	200 g Sahne	getrock. Pilze
1 Bund Schnittlauch		

Ofen vorheizen:

Für das Fleisch den Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen.

Pilze und Schalotte schneiden:

Für die Sauce Champignons und Austernpilze putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln.

Fleisch anbraten:

Für das Fleisch das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten bei starker Hitze jeweils 3 Minuten anbraten. Die Temperatur reduzieren, Butter und Rosmarin dazugeben, das Fleisch mit Limettensaft beträufeln, salzen und mit dem heißen Würzfett mehrmals begießen.

Fleisch garen:

Die Steaks in eine ofenfeste Form umfüllen, mit dem Würzfett begießen und im heißen Ofen je nach Dicke etwa 10 Minuten fertig garen.

Gemüse braten:

In dieser Zeit für die Sauce die Butter in der Fleischpfanne erhitzen und die Pilze darin bei mittlerer bis starker Hitze anbraten, bis sie zu bräunen beginnen. Eine Pfannenecke frei schieben, die Schalottenwürfel hineingeben und glasig anschwitzen. Dabei den Pfanneninhalt mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.

Soße ablöschen:

Die Pilz-Schalotten-Mischung mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit leicht verkochen.

Soße einkochen:

Die Sahne angießen, die getrockneten Pilze mit den Händen in die Sauce bröseln und das Ganze einige Minuten einkochen. Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden, 1 EL davon für die Garnitur beiseitelegen.

Champignon-Austernpilz-Sauce würzen:

Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend die Schnittlauchröllchen unterheben.

Filets schneiden:

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und in schöne Tranchen aufschneiden.

Anrichten:

Auf jedem Teller 1 Portion Champignon-Austernpilz-Sauce verteilen, die Steaktranchen anlegen und mit dem übrigen Schnittlauch garniert servieren.

Frank Rosin am 12. August 2021