

Steakhouse-Pfanne

Für 2 Portionen

0,5 rote Zwiebel	2 Stangen grüner Spargel	3 braune Champignons
150 g Rinderfilet	0,5 Bund glatte Petersilie	1 Barbecue-Gewürz
2 EL Bratöl	1 Schuss Coca-Cola	1 Schuss Teriyaki-Sauce

Zwiebel schälen und in grobe Streifen schneiden. Die holzigen Enden vom Spargel abbrennen und den Spargel schräg in Scheiben schneiden.

Die Champignons vierteln und das Rinderfilet in Streifen schneiden.

Petersilie grob hacken. Alles zusammen in eine Schüssel geben, mit Barbecue-Gewürz würzen und gut vermengen.

Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Die Rinderfilet-Gemüse-Mischung unter gelegentlichem Rühren 4 Minuten darin anbraten. Mit Coca-Cola ablöschen und unter Rühren verkochen lassen. Erneut mit Teriyaki Sauce ablöschen und unter Schwenken karamellisieren lassen. Steakhouse-Pfanne auf zwei Teller verteilen und noch etwas Barbecue Gewürz darüberstreuen.

Steffen Henssler am 26. Januar 2025