



Zartes Bio-Rindersteak an Pilzsauce

dazu grüne Bohnen und Blätterteig-Fleurons



40-50min



3-4 Personen

Darf es etwa edler sein? Dann ist dieser Traum von einem Gericht genau das Richtige für dich: Saftiges Bio-Rinderhüftsteak findet ehrwürdige Belgeitung in einer raffiniert-cremigen Sauce mit zweierlei Pilzen; knackige grüne Bohnen und knuspriger Blätterteig komplettieren das Mahl. Ran an den Topf, du hast es dir verdient!

- 1kg grüne Bohnen
- 2 Pck. Blätterteig ¹
- 500g braune Champignons
- 200g Shiitakepilze
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Steinpilzpulver
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks
- 20g Petersilie

- 600ml Milch ²
- 2EL Butter ²
- 4TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen und Backblech
- großer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Schneebesen
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1106kcal, Fett 67.3g,
Kohlenhydrate 74.3g, Eiweiß 51.3g



1. Bohnen kochen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die **Bohnen** ins kochende Wasser geben und in 10-12Min. bissfest kochen. Abgießen, in den Topf zurückgeben und bis zum Servieren abgedeckt warm halten.



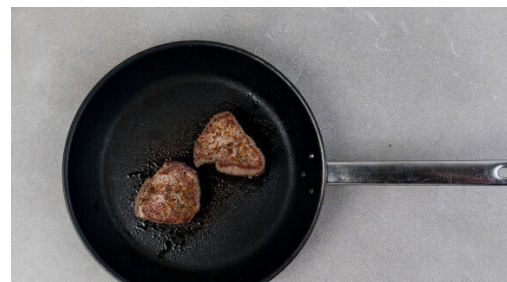
4. Sauce kochen

2EL Butter zu den **Pilzen** geben und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die **Pilze** mit 4TL Mehl bestäuben, das **Steinpilzpulver** zugeben und unterrühren. 600ml Milch langsam und unter ständigem Rühren angießen und das **Brühgewürz** einrühren. Die **Sauce** bei starker Hitze unter regelmäßigem Rühren 3-4Min. einköcheln lassen.



2. Fleurons backen

Die **Teige** mit dem Papier nach unten ausrollen. Mit einem Glas (ca. 8cm Ø) oder einer Plätzchenform **Teigkreise** ausstechen. Die **Teigkreise** auf dem Papier verteilen und auf ein Backblech legen, ggf. ein zweites Blech verwenden. Die **Fleurons** 8-10Min. im Ofen backen, bis sie goldbraun sind, ggf. die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



5. Steaks braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



3. Pilze braten

Die **Pilze** ggf. säubern. Die **Champignons** in nicht zu dünne Scheiben schneiden, die **Shiitakepilze** ggf. halbieren. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Die **Pilze** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 3Min. anbraten, dann die Hitze reduzieren.



6. Sauce verfeinern

Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden und unter die **Sauce** mischen, ggf. ausgetretenen **Fleischsaft** von den **Steaks** ebenfalls unterrühren. Das **Fleisch** nach Belieben in Tranchen schneiden, mit den **Bohnen** und der **Sauce** anrichten und mit den **Fleurons** servieren.