



Zartes Bio-Rindersteak an Pilzsauce

dazu grüne Bohnen und Blätterteig-Fleurons



40-50min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 500g grüne Bohnen
- 1 Pck. Blätterteig ¹
- 250g braune Champignons
- 100g Shiitakepilze
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Steinpilzpulver
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 Bio-Rinderhüftsteaks
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 300ml Milch ²
- 1 EL Butter ²
- 2 TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Schneebesen
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Übrigen Blätterteig als Desserthäppchen verarbeiten: Einen Apfel in Spalten schneiden, mit dem Teig umwickeln, mit Zimt und Zucker bestäuben und bei 190°C im Ofen in 12-18Min. knusprig backen.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1109kcal, Fett 67.3g, Kohlenhydrate 75.0g. Eiweiß 51.5g



1. Bohnen kochen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen 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.



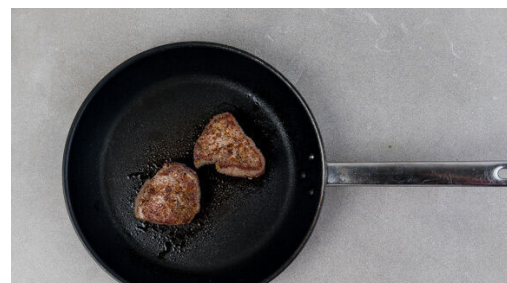
4. Sauce kochen

1EL Butter zu den **Pilzen** geben und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die **Pilze** mit 2TL Mehl bestäuben, das **Steinpilzpulver** zugeben und unterrühren. 300ml Milch langsam und unter ständigem Rühren angießen und die **½ des Brühwürzes** einrühren. Die **Sauce** bei starker Hitze unter regelmäßigem Rühren 3-4Min. einköcheln lassen.



2. Fleurons backen

Den **Teig** 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 einem Backblech 8-10Min. im Ofen backen, bis die **Fleurons** aufgegangen und goldbraun sind.



5. Steaks braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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 1EL 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📱](#) [📺](#) [📺](#) [📺](#) [#marleyspooning](#)