



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!

- 500g grüne Bohnen
- 1 Packung Blätterteig ¹
- 250g braune Champignons
- 100g Shiitakepilze
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Steinpilzpulver
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Packung Bio-Rinderhüftsteak
- 10g Petersilie

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

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

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.

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

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



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.



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.



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.



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.



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.



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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(1f56542a42e2413e44a2b2023033aa2e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f68284289fe27ddc7c7b21cde471c330_img.jpg\)](#) [!\[\]\(422d5b9f9ba3e618ff84327faa03f0b1_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**