



Zartes Bio-Rindersteak an Pilzsauce

dazu grüne Bohnen und Blätterteig-Fleurons



40-50min



4 Portionen

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

- 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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- großer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- 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 1106kcal, Fett 67.3g,
Kohlenhydrate 74.3g, Eiweiß 19.5g



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.



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.



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.



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 **Brühwürz** einrühren. Die **Sauce** bei starker Hitze unter regelmäßigem Rühren 3-4Min. einköcheln lassen.



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.



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.