

Filetsteak mit Nuss-Crumble

Zutaten (für 6 Personen):

1 kg kleine Bundmöhren
Salz
125 g Zuckerschoten
50 g Macadamianusskerne
50 g Kastenweißbrot
50 g Parmesan
2 Zweige Rosmarin
4-6 Stiele Thymian
8 EL Rapso
1 gestr. TL Lebkuchengewürz
6 Rinderfiletsteaks, à ca. 200 g
Pfeffer aus der Mühle
2 kleine Zwiebeln
2 EL Tomatenmark
200 ml Portwein
400 ml Rinderfond (Glas)
1 TL Speisestärke
Zucker
6 Stiele Petersilie



Filetsteak mit Nuss-Crumble

ein
Rapso[®]
Rezept

Zubereitung:

1. Die Möhren schälen, dabei etwas Grün stehen lassen. Möhren waschen und in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Gut abtropfen lassen. Zuckerschoten putzen, waschen und längs in feine Streifen schneiden.
2. Nüsse fein hacken. Brot fein zerbröseln. Parmesan reiben. Rosmarin und Thymian waschen, trocknen und hacken.
3. 5 EL Rapso in einer Pfanne erhitzen. Rosmarin, Thymian, Brotbrösel und -Nüsse kurz darin schwenken. In eine Schüssel füllen. Parmesan und Lebkuchengewürz unterrühren.
4. Steaks trocken tupfen. 2 EL Rapso in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin pro Seite ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Das Nusscrumble auf den Steaks verteilen und kurz ruhen lassen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
5. Für die Soße Zwiebeln schälen und vierteln. Pfanne samt Bratsatz wieder erhitzen. Zwiebeln darin ca. 2 Minuten anbraten. Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Mit Portwein und Fond ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Stärke und 2 EL Wasser glatt rühren. In den kochenden Fond rühren, aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln. Soße mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Warm stellen.
6. Filets im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 8–10 Minuten backen. Die Petersilie waschen und fein hacken. 1 EL Rapso in einer großen Pfanne erhitzen. Möhren darin unter Schwenken erhitzen. Mit 1–2 TL Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Mit Petersilie bestreuen. Dazu passen Mini-Kartoffel-Gratin-Törtchen.

544 kcal, 35 g E, 32 g F, 17 g KH

TIPP

Unser Sommelier empfiehlt zu diesem Gericht einen
Lenz Moser Prestige Blaufränkisch Barrique
aus dem Burgenland.

