

Rindshuftsteak mit Himbeeressigsauce

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

4 Rindshuftsteaks, je ca. 120 g schwer
Salz, Pfeffer, aus der Mühle
1 Esslöffel Bratbutter
2 dl Rindsfond, ersatzweise Kalbsfond oder leichte Fleischbouillon
1 dl Portwein, rot
0.5 dl Himbeeressig
150 g Himbeeren

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren, die Sauce auf 1 dl einkochen lassen.
1 Person: Zutaten vierteln, die Sauce auf ½ dl einkochen lassen.

Info

Pro Portion
27 g Eiweiss
12 g Fett
6 g Kohlenhydrate
265 kKalorien
1110 kJoule

ZUBEREITUNG

Für 4 Personen

1 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine feuerfeste Form mitwärmen.

2 Die Rindshuftsteaks mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Bratpfanne kräftig erhitzen. Die Bratbutter darin aufschäumen lassen, die Steaks hineingeben und auf jeder Seite je nach Dicke 1–1½ Minuten braten. Sofort in die vorgewärmte Form geben und im 80 Grad heissen Ofen 20–30 Minuten nachgaren lassen.

3 Den Bratensatz mit Fond oder Bouillon sowie Portwein und Himbeeressig ablöschen. Die Menge des Essigs hängt von dessen Säure ab; ein Teil der Säure verkocht allerdings mit dem Einreduzieren der Sauce. 100 g der Himbeeren ebenfalls beifügen und alles auf 2 dl einkochen lassen.

4 Die Sauce durch ein Sieb giessen und die Himbeeren mit einem Spachtel durchstreichen, sodass nur das Fruchtfleisch ohne die Kerne in die Sauce kommt. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Vor dem Servieren die Sauce nochmals aufkochen und die restlichen Himbeeren darin nur noch heiss werden lassen. Das Fleisch quer zur Faser in Scheiben schneiden und mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Dazu passen Bratkartoffeln oder Risotto.