

# Kochen

## Rindshuftsteak an Gewürzbutter-Jus


Zu diesem perfekt rosa gebratenen Rindssteak reichen wir eine buttrige Jus aus Weisswein, Schalotten, Knoblauch, Kräutern und Gewürzen.

### EIGENSCHAFTEN

 LACTOSEARM



### ZUTATEN

 Für 2 Personen

**2 Rindshuftsteaks**, je 130–150 g schwer

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**0.5 Esslöffel** Bratbutter

**0.5 dl** Weisswein

**2 kleine** Schalotten

**1 Knoblauchzehe** gross

**0.5 Bund** Schnittlauch

**2–3 Zweige glatte Petersilie**

**1 Zweig** Oregano

**10 Zweige** Thymian

**1–2 Salbeiblätter**

**50 g** Butter

**2 Messerspitzen** Dijon-Senf

**1 Spritzer** Worcestershiresauce

**je 2 Messerspitzen** Curry, Paprika und gemahlener Koriander

### NÄHRWERT

**Pro Portion**

**34 g** Eiweiss

**32 g** Fett

**4 g** Kohlenhydrate

**460 g** kKalorien

### ZUBEREITUNG

- 1** Den Ofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte sowie 2 Teller mitwärmen.
- 2** Die Steaks beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3** In einer Bratpfanne die Bratbutter rauchheiss erhitzen. Die Steaks auf der ersten Seite 1 Minute anbraten, dann wenden und auf der zweiten Seite je nach Dicke der Fleischstücke nur noch  $\frac{3}{4}$  – 1 Minute weiterbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen 20–25 Minuten nachgaren lassen. Den Bratensatz mit dem Weisswein auflösen, einmal kräftig aufkochen und den Jus durch ein feines Sieb in ein kleines Gefäss giessen und beiseitestellen.
- 4** Während das Fleisch nachgart, die Schalotten und den Knoblauch schälen und in sehr feine Scheiben schneiden. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Alle übrigen Kräuter (Petersilie, Oregano, Thymian, Salbei) fein hacken.
- 5** Kurz vor Ende der Nachgarzeit in einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen. Die Schalotten und den Knoblauch darin 3–4 Minuten glasig dünsten. Dann den beiseitegestellten Jus sowie die Kräuter beifügen, die Pfanne vom Herd nehmen und die Buttermischung mit Senf, Worcestershiresauce, Curry, Paprika und Koriander sowie frisch gemahlenem Pfeffer und etwas Salz würzen.
- 6** Die Rindshuftsteaks auf den vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem Gewürzbutter-Jus übergiessen. Dazu passt am besten knuspriges Baguette und ein gemischter Blattsalat.