

Minutensteak vom Rind mit Salat



Zutaten für zwei Personen:

zwei dünne Scheiben vom Rinderfilet (je ca. 50-80 g)

1 TL Olivenöl

Kräuterbutter:

30 ml Rinderfond

1 größeres Stück Butter

2 Knoblauchzehen

2 Scheiben Ingwer

1 größerer Rosmarinzweig

2 Thymianzweige

1 Chilischote

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Cayennepfeffer

1. Minutensteaks Zimmertemperatur annehmen lassen. Mit Küchentüchern trocknen.

2. Eine größere beschichtete Pfanne 3 Minuten auf Stellung 6 von 9 vorheizen. Mit 1 TL Olivenöl ausstreichen. Steaks einlegen und so lange braten, bis sie auf der oberen Seite zu "schwitzen" anfangen.

3. Herd ausschalten, die Steaks umdrehen und 1-2 Minuten gar ziehen lassen. In Alufolie 3 Minuten ruhen lassen.

4. Bratensatz mit dem Fond ablöschen. Butter zugeben und schmelzen lassen. Die Gewürze einige Minuten

ziehen lassen. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Steaks wieder einlegen und mit der Kräuterbutter überziehen.

Hinweise:

Salat siehe eigene Rezepte.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 20 min, Hauptspeisen, kleine Gerichte, Fleisch, Rind, international

Rezept und Foto: Walter
Stand 16.01.2023