

# Minutensteaks vom Rind mit Kräuterbutter



## Zutaten für zwei Personen:

2 dünne Scheiben Rinderfilet  
(zu je 50-80 g)

1-2 TL Olivenöl

zwei Scheiben Kräuterbutter

1. Minutensteaks Zimmertemperatur annehmen lassen. Mit Küchentüchern trocken tupfen. Mit dem Handballen vorsichtig flach drücken. Auf einer Seite ganz leicht mit Mehl bestäuben.
2. Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Hitze vorheizen. Olivenöl zugeben.
3. Steaks mit der bemehlten Seite nach unten einlegen. Umdrehen, wenn sie beginnen auf der Oberfläche zu glänzen oder Flüssigkeit ausschwitzen.
4. Hitze sofort abdrehen und die Steaks maximal 2 Minuten nachziehen lassen. Eventuell 3 Minuten in

Alufolie ruhen lassen. Kräuterbutterscheiben darauf setzen und sofort servieren.

## Hinweise:

Dazu gibt es zum Beispiel gemischten Salat.

## Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 10 min, Hauptspeisen, kleine Gerichte, Fleisch, Rind, deutsch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 17.01.2023