

Steak mit Roquefort-Sauce

Steak frites sauce roquefort



Zutaten für vier Personen:

4 Rindersteaks, je 120-180 g, z.B. aus dem Roastbeef geschnitten

wenig Olivenöl für die Grillpfanne

Roquefort-Sauce:

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Ecke Butter

200 ml Weißwein

100 g Roquefort

75 ml Rinderbrühe

50 ml Sahne

einige frische Thymianzweige

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Backofen auf 130° vorheizen. Einen Rost auf mittlerer Stellung einschieben, ein Backblech als Fettpfanne unterschieben.

2. Rindersteaks zimmerwarm werden lassen. Eine Grillpfanne vorheizen, mit wenig Olivenöl austreichen und die Rindersteaks 2-3 Minuten auf jeder Seite bei stärkerer Hitze grillen (z.B. Stellung 7 von 9).

3. Rindersteaks im Backofen ca. 20 Minuten fertig garen. Die Zeit hängt davon ab, ob sie innen noch rosa sein sollen.

4. Erst danach leicht salzen und pfeffern.

Roquefort-Sauce:

1. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Beides in Butter glasig braten, sie sollen nicht bräunen.

2. Mit dem Weißwein ablöschen, etwa auf die Hälfte einköcheln. Rinderbrühe und Sahne zugeben und etwas köcheln lassen.

3. Sauce in eine Sauteuse abseihen, Roquefort hineinbröseln, rühren, bis er sich aufgelöst hat. Frische Thymianzweige einlegen und in der Sauce einige Minuten ziehen lassen, wieder entfernen.

4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hinweise:

Die klassische Beilage in einfacheren französischen Restaurants waren und sind Pommes frites. In sehr einfachen Restaurants brauchte man früher ganz scharfe Messer - die Steaks waren in der Regel zäh. Das sollte zu Hause nicht so sein.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 45 min, Hauptspeisen, Fleisch, Rind, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 19.01.2023