

## Huftsteak mit süß-saurer Kirschsoße

### Zutaten für 2 Portionen

2 St. Steaks je 180 g( Huft oder Rostbraten),  
200 ml süß-sauer eingelegte Kirschen,  
1 EL Butter,  
1 EL Öl,  
1 St. rote Zwiebel,  
200 ml Rotwein,  
1 TL Dijon Senf,  
2 TL violetter Traubensenf (Moutarde violette de Brive),  
Salz,  
dunkler Soßenbinder,  
3 EL gehackte Blattpetersilie.

### Zubereitung der Steaks mit Kirschsoße

Die Zwiebel schälen, fein würfeln, in die Pfanne geben und in der heißen Butter unter rühren etwa 5 Min. dünsten lassen. Mit dem Saft der süß-sauren Kirschen und dem Rotwein aufgießen und 10 Minuten offen kochen lassen. Mit Dijon-Senf, violetter Traubensenf und Salz abschmecken. Nach Geschmack mit dunklem Soßenbinder andicken. Die Kirschen dazu geben und heiß werden lassen.

Einen tiefen Teller in den Backofen stellen und auf 160 °C vorwärmen. Die Steaks abspülen und abtrocknen. Das Öl in eine beschichtete Pfanne geben und heiß werden lassen. ( Wenn Sie einen Holzspieß hineinhalten müssen sich daran Bläschen bilden.) Die Steaks darin von beiden Seiten scharf anbraten, die Hitze etwas zurücknehmen und auf beiden Seiten insgesamt 6 bis 8 Min. braten. Die Steaks auf das Teller im Backofen geben und noch etwa 10 Min. bei 160 °C durchziehen lassen.

Den Fleischsaft vom Teller und die Petersilie zur Soße geben.

Die Kirschen mit Soße auf die Teller verteilen und die Steaks darauf anrichten.

Als Beilage : Vollkornbrötchen

### Tipp der Aalener Kochbären :

Die Garstufen eines Steaks :

Blutig ( franz. saignant ) das Fleisch fühlt sich bei Fingerdruck wie die Lippen an.

Rosa ( franz. à point ) das Fleisch fühlt sich bei Fingerdruck wie die Nasenspitze an.

Durchgebraten ( franz. bien cuit ) das Fleisch fühlt sich bei Fingerdruck wie das Kinn an. Durch das Nachgaren bei 160 °C wird das Steak auf jeden Fall rosa (nicht mehr blutig).