

Steak mit Zwiebelsoße

Mit Kartoffelpüree

Zutaten für 4 Portionen:

4 Rindersteaks (Huft)

2 Zwiebeln

1 Becher (60 g) Rinderpaste von Lacroix

½ Liter Wasser

3 EL Öl

2 EL Mehl

Für die Beilage:

500 g Kartoffeln, mehlig kochende

2 EL Butter

100 ml Milch

Zubereitung :

Für die Steaks habe ich die Zwiebelsoße mal auf eine ganz „altmodische“ Art angefangen. Die Zwiebeln wurden geschält und mit dem Gemüsehobel „fein“ in Ringe geschnitten. Wobei ich mit fein so eine Dicke von etwa 3 mm meine. Die Zwiebeln habe ich gesalzen und etwas stehen lassen. In einer tiefen Pfanne wurde dann 2 EL Öl erhitzt und darin die Zwiebeln geröstet bis sie braun waren. Je dunkler man die Zwiebeln röstet, um so mehr Röstaromen bekommt die Zwiebelsoße. Aber Vorsicht – werden die Zwiebel zu dunkel, werden sie bitter! Im richtigen Moment wird dann Mehl über die Zwiebeln gestäubt und ebenfalls angeröstet, bis es leicht braun ist. Dann wird das Ganze mit ½ Liter Wasser abgelöscht. Klassisch hätte man jetzt mit Rinderfond abgelöscht. Ja „... so man hat“. Rinderfond hatte ich nicht, aber ein Döschen Rinderpaste. Die habe ich dann untergerührt und die Zwiebelsoße etwa 10 Minuten kochen lassen bis die Zwiebeln schön weich und „schlonzig“ waren.

Für das Kartoffelpüree wurden die Kartoffeln geschält und als „Salzkartoffeln“ im Salzwasser gedämpft. Das Wasser wird abgeschüttet und Butter dazu gegeben. Dann werden die Kartoffeln gestampft und nur so viel Milch zugegeben, das ein cremiger Brei entsteht.

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 zur Zwiebelsoße geben.

Etwas Kartoffelpüree auf die Teller geben, mit Zwiebelsoße angießen und die Steaks dazu legen.

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).

