

Steak mit Kirschsoße

Zutaten für 4 Portionen

4 St.	Steaks je 180 g(Huft oder Rostbraten),
600 g	entkernte Süßkirschen,
1 TL	grob gemahlener Pfeffer,
2 TL	grob gemahlener Kümmel,
1 EL	Öl,
1 St.	rote Zwiebel,
250 ml	Rotwein,
1 EL	Rotweinessig, (Balsamico)
2 TL	violetter Traubensenf,
	(ersatzweise Dijonsenf),
¼ TL	gemahlener Ingwer,
3 EL	gehackte Blattpetersilie.



Zubereitung der Steaks mit Kirschsoße

Pfefferkörner und Kümmelsamen grob mahlen oder mit dem Mörser zerstoßen. Die Steaks abspülen, abtrocknen und in der Pfeffer – Kümmel – Mischung wälzen.

Die rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kirschen entsteinen und vierteln.

Einen tiefen Teller in den Backofen stellen und auf 160 °C vorwärmen.

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.

Die Zwiebel in die Pfanne geben und unter rühren etwa 5 Min. dünsten lassen. Mit Rotwein aufgießen und 2 Minuten kochen lassen. Ingwerpulver, Senf und Rotweinessig unterrühren und mit Salz abschmecken. Die Kirschen dazu geben und 5 Min. dünsten. Den Fleischsaft vom Teller und die Petersilie zugeben.

Die Kirschen 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).

Die Kirschen sollten rot, süß und saftig sein. Notfalls geht es auch mit Sauerkirschen aus dem Glas. Dann die Kirschen nicht mehr dünsten, sondern nur noch heiß werden lassen.