Rumpsteak mit Pfeffersoße

Fleisch-Gerichte » Rind » Rinder-Steaks

Zutaten (4 Personen)

» 500g Spitzkohl
» Salz & Pfeffer
» 400g Gnocchi
» 4 Rumpsteak
» 3 EL Öl
» 4 EL Portwein
» 500ml Rinderfond
» 1-2 TL Soßenbinder
» 2 TL grüner Pfeffer
» 1 TL Rosa Beeren

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Spitzkohl putzen und den Strunk entfernen Kohl waschen und in Streifen schneiden. In wenig kochendem Salzwasser 8-10min dünsten. Gnocchi in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abtropfen lassen.

2. Steaks waschen und trockentupfen. 2EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin von jeder Seite ca. 3min braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

3. Bratsatz mit Portwein ablöschen, aufkochen und ca. 3min einkochen lassen. Rinderfond zugießen, nochmals aufkochen und die Flüssigkeit etwa auf die Hälfte reduzieren. Mit Soßenbinder binden. Eingelegten Pfeffer einrühren.

4. 1EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Gnocchi darin unter Wenden goldbraun braten. Kohl abgießen, abtropfen lassen und mit rosa Beeren würzen. Die Steaks mit Pfeffersoße, Gnocchi und Spitzkohl auf Tellern anrichten und mit Pfefferrispen garniert servieren.

Nährwerte: 810kcal/E37g/F48g/KH42g pro Portion

angelegt am: 17.03.2005 Rezept-Nr: 1701

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke