Rezept

Filetsteaks mit Rosmarin-Knoblauch-Schalotten

Ein Rezept von Filetsteaks mit Rosmarin-Knoblauch-Schalotten, am 29.04.2024

Zutaten

4	Filetsteaks (je 160–220 g)
4-6	frische Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer oder Steakpfeffer
150 g	kleine Schalotten
4 Zweige	Rosmarin
	grobes Meersalz (z. B. Fleur de Sel)
1/8 l	trockener kräftiger Weißwein oder mittelschwerer Rotwein (ersatzweise Rinderfond)

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Die Steaks mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit den Handballen in Form drücken oder einzeln in einem Gefrierbeutel oder zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie leicht klopfen, bis sie überall gleichmäßig dick sind.

2. Die Schalotten schälen. Kleine Schalotten ganz lassen, größere zerteilen. Den Knoblauch schälen und in Stifte oder Scheiben schneiden. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln von 2 Zweigen abstreifen und etwas kleiner hacken, die übrigen 2 Zweige halbieren und beiseitelegen.

3. 1-2 EL Olivenöl in einer großen, schweren Pfanne stark erhitzen. Die Steaks hineinlegen und von jeder Seite ca. 1 Min. anbraten. Die Hitze reduzieren, Schalotten, Knoblauch und den gehackten Rosmarin in die Pfanne geben und ab jetzt öfter umrühren.

4. Die Steaks von jeder Seite noch 1-3 Min. braten. Nach 1 Min. sind sie innen noch recht blutig, nach 3 Min. sind sie rosa. Zwischendurch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Steaks aus der Pfanne nehmen und in Alufolie gewickelt oder zugedeckt im 80° warmen Backofen einige Minuten nachziehen lassen.

5. Den Wein in die Pfanne gießen und den Bratensatz unter Rühren loskochen. Das restliche Olivenöl dazugeben, die Sauce mit den Rosmarin-Knoblauch-Schalotten würzen. Nach Belieben die Steaks wieder in die Pfanne geben und ganz kurz in der Sauce ziehen lassen.

6. Alles zusammen anrichten, einen halben Rosmarinzweig in jedes Steak stecken oder drauflegen.