

## Rezept

# Filetsteaks mit Chili-Brombeer-Sauce

Ein Rezept von Filetsteaks mit Chili-Brombeer-Sauce, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>50 g</b> Butter	<b>1</b> kleines Stück Ingwer (ca. 1 cm)
<b>2</b> Schalotten	<b>1</b> frische rote Chilischote
<b>100 g</b> Brombeeren	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>4</b> dicke Rinder-Filetsteaks (à ca. 180 g, je 3-4 cm hoch)	Salz
<b>50 ml</b> trockener Rotwein	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
<b>150 ml</b> Fond (Glas)	<b>1</b> kleiner Schuss Portwein (nach Belieben)
	<b>1-2 TL</b> Honig

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 23 g F, 39 g EW, 5 g KH

## Zubereitung

1. Die Butter in Flöckchen teilen und auf einem Teller ins Tiefkühlfach stellen. Eine große ofenfeste Form in den Backofen stellen und anschließend den Backofen auf 180° (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.
2. Ingwer schälen und fein reiben. Schalotten schälen und sehr fein hacken. Chili putzen, längs halbieren, entkernen, waschen und sehr fein hacken. Die Brombeeren verlesen, vorsichtig abbrausen und trocken tupfen.
3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Steaks mit Küchenpapier trocken tupfen und dann im heißen Öl bei mittlerer bis großer Hitze auf jeder Seite ca. 1 Min. braten. Das Fleisch herausnehmen. Die Pfanne nicht säubern.
4. Das Fleisch salzen und pfeffern und nebeneinander in die Form im Backofen legen. Im heißen Ofen (Mitte) in 3-4 Min. blutig bis rosa oder in ca. 6 Min. durch garen. Dann die Steaks in Alufolie wickeln und noch 5 Min. im ausgeschalteten Ofen bei weit geöffneter Ofentür ruhen lassen.
5. Inzwischen Ingwer, Schalotten und Chili in der Pfanne bei mittlerer Hitze 3-4 Min. unter Rühren andünsten, aber nicht bräunen. Dann alles mit Rotwein und eventuell Portwein ablöschen. Den Fond angießen.
6. Alles aufkochen und bei großer Hitze auf knapp die Hälfte einkochen lassen. Zum Schluss die eiskalte Butter in die Sauce rühren und damit binden. Brombeeren unter die Sauce rühren, leicht ausdrücken und erhitzen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken und mit den Steaks servieren.