

Rezept

Pfeffersteaks mit Pommes frites

Ein Rezept von Pfeffersteaks mit Pommes frites, am 15.10.2024

Zutaten

4 Scheiben Rinderlende (je etwa 2 cm dick und 180 g schwer)	1 EL schwarze Pfefferkörner
3/4 l Öl oder Pflanzenfett zum Frittieren	800-1000 g festkochende Kartoffeln
1 EL Olivenöl	1 EL Butter
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

Zubereitung

1. Den Fettrand der Lendensteaks im Abstand von 1-2 cm einschneiden, damit sich die Steaks beim Braten nicht wölben. Pfefferkörner im Mörser mittelgrob zerdrücken. Die Steaks darin wenden.
2. Kartoffeln schälen, waschen und erst in etwa 1 cm dicke Scheiben, dann in nicht zu dünne Stifte schneiden. Mit Küchenpapier trockentupfen. Den Backofen auf 100 Grad (Ober- und Unterhitze) schalten.
3. Das Öl oder Fett zum Frittieren in einem weiten Topf bei starker Hitze erhitzen. Zur Probe ein Holzstäbchen oder auch den Stiel eines Holzkochlöffels hineinhalt. Es müssen sich rundherum gleich viele Bläschen bilden, dann ist die Fetttemperatur richtig. Die Hitze auf mittlere Stufe zurückschalten. Die Kartoffeln in zwei bis drei Portionen im heißen Fett erst einmal 3 Minuten frittieren. Mit dem Schaumlöffel herausheben und auf einer dicken Lage Küchenpapier abfetten lassen.
4. Das Fett noch mal richtig heiß werden lassen. Pommes darin erneut 1-2 Minuten frittieren, bis sie knusprig sind. Herausheben, auf Küchenpapier abfetten und auf einer Platte im Backofen warm stellen.
5. Für die Steaks Butter und Öl in einer Pfanne bei starker Hitze heiß werden lassen. Dann die Hitze leicht reduzieren, die Steaks salzen und in der Pfanne pro Seite 1 Minute kräftig anbraten. Herausnehmen und 2-3 Minuten ruhen lassen. Die Hitze auf mittlere Stufe schalten und die Steaks noch einmal pro Seite etwa 3 Minuten braten, bis sie medium sind. Pommes salzen und mit den heißen Steaks gleich essen.