Rezept

Rindersteaks mit Brokkoli-Pilz-Gemüse

Ein Rezept von Rindersteaks mit Brokkoli-Pilz-Gemüse, am 28.05.2025

Zutaten

250 g	Brokkoli
100 g	Egerlinge
1	Knoblauchzehe
300 g	Rinderfilet
1 TL	Butter
	Pfeffer
125 ml	Gemüsebrühe
4 Scheiben	Vollkorn-Baguette
100 g	Champignons
1	rote Zwiebel
1 Zweig	Rosmarin
2 EL	Olivenöl
	Salz
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Crème légère (15 % Fett)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal, 21 g F, 43 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 150° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen, die Stiele schälen und klein würfeln. Die Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in dicke Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und fein hacken.

2. Das Rinderfilet in 2 Scheiben schneiden. 1 EL Öl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Steaks darin bei mittlerer bis starker Hitze in 2-3 Min. rundum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen, in eine ofenfeste Form legen und im Ofen (unten) noch 10-12 Min. garen. Dann herausnehmen, in Alufolie wickeln und ca. 5 Min. ruhen lassen.

3. Inzwischen das übrige Öl im Bratsatz in der Pfanne erhitzen und den Brokkoli darin bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 4 Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Brokkoli herausnehmen und beiseitestellen.

4. Die Pilze im restlichen Bratfett anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Rosmarin und Tomatenmark dazugeben und kurz mitbraten. Die Brühe dazugießen und alles bei mittlerer Hitze 2-3 Min. einkochen lassen.

5. Zuletzt die Crème légère einrühren und den Brokkoli wieder untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren die Rindersteaks mit dem Brokkoli-Pilz-Gemüse auf Teller verteilen. Das Baguette dazu reichen.