Rezept

Steak mit Trockenfrüchten

Ein Rezept von Steak mit Trockenfrüchten, am 08.06.2025

Zutaten

4	Kartoffeln
4	entsteinte Trockenpflaumen
300 ml	roter Traubensaft
	Pfeffer
100 g	Frischkäse (5 % Fett)
	Thymian
400 g	Champignons
4	Trockenaprikosen
200 g	Rinderfilet (ersatzweise Schweinefilet)
1 EL	Rapsöl
	Jodsalz
	Alufolie

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und in Wasser zugedeckt ca. 25 Min. garen. Die Champignons trocken abreiben, putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Pflaumen und Aprikosen grob zerkleinern. Im Traubensaft zugedeckt 10 Min kochen. Abgießen, dabei den Sud auffangen.

2. Das Fleisch mit Pfeffer würzen. Das Öl erhitzen und das Filet darin von jeder Seite ca. 3 Min. braten. Herausnehmen, salzen, in Alufolie wickeln und warm stellen.

3. Den Bratfond mit der Hälfte des Traubensuds ablöschen. Die Pilze und Trockenfrüchte einrühren. Kurz aufkochen. Den Frischkäse unterziehen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Sauce bei schwacher Hitze etwas einkochen lassen.

4. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und pellen. Salzen. Mit den Früchten zum Fleisch servieren.