



Steak mit Waldpilzkruste, Süßkartoffelpüree und Brokkoli-Mandel-Butter

4 Personen · ca. 1¼ Std · mittel

Zutaten

- 4 Rindersteaks (je ca. 200 g, Lende oder Filet)
- 200 g Pilze, fein gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 3 EL Rotwein
- 2 EL Balsamico
- 2 Köpfe Brokkoli
- 50 g Mandeln, gehackt
- 3 Süßkartoffeln
- 100 g Butter
- 20 g Zucker
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Den Ofen auf 185 °C heizen. Die Süßkartoffelspalten mit Zucker und Salz mischen, mit der Schnittfläche nach unten auf ein Blech legen, mit Olivenöl beträufeln und 45 bis 60 Minuten garen. 50 g Butter nussbraun schmelzen, über die Kartoffeln gießen und alles pürieren.
- Den Brokkoli in Salzwasser 1 bis 2 Minuten blanchieren, bis er Biss hat, kalt abschrecken und beiseitestellen.
- Die Steaks einseitig salzen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze 2 Minuten anbraten, nachsalzen und 2 Minuten auf der anderen Seite braten. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer 5 Minuten ruhen lassen.
- Pilze und Zwiebel in derselben Pfanne 5 Minuten anbraten, vom Herd nehmen und mit Rotwein und Balsamico ablöschen. Die Mischung auf den Steaks verteilen und unter dem Grill 2 bis 3 Minuten überbacken.
- Mandeln anrösten, 50 g Butter dazugeben und schmelzen, den Brokkoli darin schwenken. Steaks aufschneiden und mit Püree und Brokkoli anrichten.

Nachgekocht und in eigenen Worten aufgeschrieben.

