

# Rindersteak mit provenzalischem Schmorgemüse

– Metadaten des Gerichts –

Kochniveau: 7/10 – Dauer: ca. 35 Minuten – Art: Hauptgang – Kosten: Mittel bis teuer

## Zutatenliste

- 200g Perlzwiebeln
- 200g Dattel- oder Cherrytomaten
- 200g Karotte
- 250 - 400g frische Rindfleisch-Steaks (Qualitativ ist hier je nach Lust und Laune ein großes Preisspektrum möglich: Von Hüftsteak über Rumpsteak, hin bspw. zu Rib-Eye-Steak, Entrecote-Filet oder Kobe-Beef)
- 200ml trockener Rotwein (Auch hier versteckt sich ein Grund für die nach oben offene Preisklasse, wobei ich persönlich zum Kochen keinen Wein verwenden würde, dessen Flaschenpreis 5€ übersteigt)
- 100ml Rindfleischfond (Kann man, muss man aber nicht selber machen)
- 2 EL Kräuter der Provence
- 2 EL Olivenöl
- 20g/1 Pck. Kräuterbutter
- 1 TL süßer Senf
- 1 EL süßes Paprikapulver
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Salz
- 3 Lorbeerblätter
- Augenmaß dunkler Soßenbinder

## Praxis-Anleitung

1. Zuerst die Karotten in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den anderen Zutaten bereitstellen, da Zeit eine gewisse Rolle spielt: Je schneller das Schmorgemüse gar sein und die Flüssigkeit reduziert sein wird, desto besser für das bald ruhende Fleisch. Dafür schon mal den Backofen auf 50-75° vorheizen lassen.
2. Während das Olivenöl in einer Pfanne erhitzt, das Rindfleisch kurz abwaschen und trocken tupfen. Nun nach eigener Präferenz und Fleischkondition kurz von beiden Seiten anbraten. Bei Daumendicke des Fleisches ganz grob über Selbigen gepeilt: Unter einer Minute pro Seite für "Rare" und bis 1,5 Minuten für "Medium".
3. Den entstandenen Bratensaft unbedingt aufheben und das Fleisch daraufhin zusammen mit der Hälfte der Kräuterbutter in Alufolie eingeschlagen im warmen Ofen ruhen und ziehen lassen.
4. Nun die restliche Kräuterbutter in die Pfanne zum Bratensaft geben und Karotten sowie Zwiebeln kurz darin schwenken. Daraufhin bald mit Rotwein und Fond ablöschen, die Lorbeerblätter und die Kräuter der Provence hinzugeben und bei großer Hitze aufkochen lassen.
5. Nach wenigen Minuten kochen die Hitze reduzieren und bei mittlerer Wärmezufuhr köcheln. Nun den Senf, das Paprikapulver und den Pfeffer hinzugeben. Jetzt auch die Tomaten dazugeben.
6. Solange weiterköcheln bis die Flüssigkeit soweit verdampft ist, dass eine sämige Soße entstanden ist. Mit dunklem Soßenbinder kann hierbei nachgeholfen werden, um die Ruhezeit der Rindersteaks auf nicht länger als 15 Minuten anwachsen zu lassen.
7. Zuletzt die Steaks aus dem Ofen und ihrer Folie holen und zusammen mit dem Gemüse auf einem idealerweise vorgewärmten Teller anrichten und schnell servieren.
8. (Als zusätzliche Beilage empfehle ich Brat- oder Ofenkartoffeln, aber Spätzle oder kurze Nudelvarianten, eventuell auch Reis eigenen sich sicher ebenso. Je nach Wahl rate ich dazu, die Sämigkeit des Schmorgerichts an die Beilage anzupassen.)

