



Striploin-Steaks.

 **30 Min.**  **30 Min.**  **mittel**
Vorbereitung Gesamtzeit Aufwand

Zutaten für: Portion(en) Zubereitung:

g TK-Prinzessbohnen (z.B. Greenland)

Salz

g festkochende Kartoffeln

EL Sonnenblumenöl

Scheiben Bacon (z.B. Mühlenhof)

g Butter

Striploin-Steak à 200 g (z.B. Butcher's)

Pfeffer

ml Rotwein (z.B. Stefano Colucci)

TL dunkler Soßenbinder

TL Zucker

1 Für die Prinzessbohnen bringst du gesalzenes Wasser zum Kochen. Die gefrorenen Bohnen hineingeben und ca. 5 Min. kochen, dann kannst du sie in ein Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.

2 Währenddessen schälst du die Kartoffeln, wäschst sie einmal kalt ab und schneidest sie dann so klein, wie du sie später auf dem Teller haben möchtest. Kartoffeln in gesalzenem Wasser kalt aufsetzen, zum Kochen bringen und ca. 15 Min. garen.

3 Erhitze derweil die Hälfte des Öls in einer Pfanne. Die leicht abgekühlten Prinzessbohnen bündelst du zu ca. 30-g-Paketen und wickelst sie jeweils in eine Scheibe Bacon. Pakete im heißen Öl von allen Seiten kross anbraten. Nimm sie danach aus der Pfanne und halte sie im Ofen bei 60 °C warm. Die Pfanne nicht ausspülen, da später das Steak darin gebraten wird.

4 Zuvor widmest du dich jedoch den Kartoffeln. Die gießt du ab und gibst dann die Butter dazu. Sie wird im heißen Topf schnell schmelzen. Topf schwenken, damit die Kartoffeln einen leckeren Fettfilm abbekommen. Halte auch die Kartoffeln warm.

5 Erhitze jetzt das restliche Öl in der Pfanne und brate darin die Steaks kräftig an. Jeweils ca. 4 Min. pro Seite reichen aus. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen. Am besten in Alufolie oder Backpapier einwickeln. Hier gart das Fleisch noch optimal nach – je nach Dicke für medium ca. 8 Min.

Tipp: Das Rindersteak ist medium, wenn es bei leichtem Druck noch etwas nachgibt, aber durchaus auch schon eine gewisse Festigkeit hat.

Striploin-Steaks.

2. Seite / es geht lecker weiter

Zubereitung:

- 6 Der Bratensatz in der Pfanne strotzt nur so vor leckeren Röstaromen. Ihn löschst du mit dem Rotwein ab. Gib Soßenbinder, Zucker und etwas Pfeffer dazu, verrühre alles und lass es für ca. 3 Min. köcheln.
- 7 Steaks auf Tellern verteilen, Speckbohnen und Butterkartoffeln passen bestimmt noch daneben. Und dann noch die feine Rotweinsauce darüberträufeln.

Soßen-Tipp: Eine ausgefallene Soße gefällig? Dann gib etwas gehackte Zartbitterschokolade mit in die Soße. Rechne pro Portion etwa 20 g Schokolade ein.