



## Rindssteak an Pfefferrahmsauce

Grüner Pfeffer wird aus den unreifen Pfefferbeeren gewonnen. Er wird in Salzlake eingelegt oder getrocknet. Er ist weicher und deutlich milder als schwarzer Pfeffer, zudem bringt er auch fruchtige Aromen mit. In heisses Wasser eingelegt, werden die getrockneten Körner noch etwas weicher und milder. Schärfe und Aroma bringen sie dennoch genug mit.

Einer Rahmsauce zugegeben sind sie natürlich das dominierende Gewürz. Cognac, Rosmarin und etwas mildes Paprika, ergänzt mit Zwiebel und Knoblauch sorgen nebst der dezenten Schärfe für einen volleren Geschmack. Sie passt gut zu kurzgebraten Steaks vom Rind, wie Entrecôte, Rumpsteak oder einem saftigen Hohrückensteak.

### Zutaten

1 Hohrückensteak, ca. 250g  
1El grüner Pfeffer, getrocknet  
15g Zwiebel  
1 kleine Knoblauchzehe  
5cl Rindsbouillon  
4cl Cognac  
1-2 Zweige frischer Rosmarin  
1/2Tl Paprika süß  
30g Sauerrahm  
Bratbutter

### Zubereitung

Pfefferkörner in wenig heissem Wasser 1 Stunde einweichen.

Hohrückensteak salzen und leicht pfeffern.  
Ofen auf 80° vorheizen.

Knoblauch und Zwiebel fein hacken.

Bratbutter bis zum Rauchpunkt erhitzen. Hohrückensteak auf jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten. Steak auf einen Teller legen und zum Nachgaren für 20 Minuten in den Ofen schieben.

Temperatur zurückstellen und die Pfanne von Kochplatte ziehen. Zwiebel und Knoblauch kurz andünsten. Mit Bouillon ablöschen, Bratensatz aufrühren, Pfefferkörner absieben und zugeben, Cognac zugießen, Paprika zugeben und die Rosmarinzwige in die Sauce legen. Ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Sauerrahm unterrühren und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Steak aus dem Ofen nehmen und auf einem heißen Teller anrichten. Den vorhandenen Fleischsaft in die Sauce einrühren und das Steak mit der Sauce nappieren.





