



Hohnrückensteak an Pilzrahmsauce

Ein schön durchgezogenes und gut gereiftes Hohnrückensteak verspricht immer viel Genuss. Bei der Zubereitung kann man nicht viel falsch machen, auch wenn es mal etwas zulange gebraten wird, trocknet es nicht gleich aus. Dickere Steaks lässt man nach kurzem Anbraten in der zugedeckten Bratpfanne ein paar Minuten nachziehen (siehe da). Weniger dicke Steaks brät man heiss an, bis Fleischsaft stellenweise an der Oberfläche austritt. Nach dem Wenden lässt man es nur noch kurz braten. So wird es bestimmt schön saftig.

Für die Pilzrahmsauce werden frische Champignons mit getrockneten Herbsttrompeten ergänzt, sie sind sehr würzig, würziger als die frischen Pilze und sind eine gute Ergänzung zu den Champignons. Die Sauce wird nebst Thymian mit wenig gemahlenen Koriandersamen gewürzt, die Samen schmecken im Gegensatz zu den Blättern nicht seifig, sondern eher zitrusartig und unterstützen die Pilzaromen sehr gut. Etwas klein gewürfelte Essiggurke ergänzt die Rahmsauce mit einer feinen appetitanregenden Säure.

Zutaten (pro Portion)

1 Hohnrückensteak, 180g
Salz und Pfeffer
Bratbutter

Pilzrahmsauce:

80g Champignons
6g Herbsttrompeten getrocknet
20g Zwiebel
10g Tafelbutter
1-2 kleine Essiggurken
8cl Gemüsebouillon
1/3Tl Koriander gemahlen

2 Zweige frischer Thymian
1dl Vollrahm
1/3Tl Maizena
Pfeffer

Zubereitung

Herbsttrompeten eine Stunde in lauwarmen Wasser einweichen.

Hohrückensteak beidseitig salzen und pfeffern und etwas ziehen lassen.

Champignons zu ca. 5mm dicken Scheiben schneiden, grössere Exemplare vorab halbieren oder vierteln. Zwiebel klein hacken. Herbsttrompeten aus dem Wasser nehmen und leicht ausdrücken, grössere Exemplare halbieren. Essiggurken zu kleinen Würfeln schneiden. Blättchen von den Thymianzweigen abfieseln.

Butter aufschäumen lassen, Zwiebel und Champignons zugeben und dünsten bis die Champignons leicht bräunlich werden. Herbsttrompeten, Essiggurken, Thymianblättchen und Koriander zugeben und kurz mitdünsten. Bouillon zugliessen und 15 Minuten köcheln lassen. Rahm zugliessen und weitere 10 Minuten köcheln lassen. 2El Sauce aus der Pfanne nehmen, mit dem Maizena verrühren und zurück zur Sauce geben. Sauce mit Pfeffer abschmecken. Weitere 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Bratbutter bis zum Rauchpunkt erhitzen. Hohrückensteak braten bis etwas Fleischsaft auf der Oberseite austritt (ca. 3 Minuten). Steak wenden und weitere 1-2 Minuten braten.

Hohrückensteak auf einem heissen Teller anrichten und mit reichlich Pilzsauce umgiessen.







Hohrückensteak anbraten bis Fleischsaft austritt



