



Steaks vom falschen Rindsfilet à la bordelaise

Das falsche Filet wird aus der Schulter geschnitten und hat mit dem echten Filet nur die Form gemeinsam. Es eignet sich vor allem zum Schmoren, da es weniger Bindegewebe enthält wird es dabei etwas weniger saftig als andere Stücke von der Schulter. Es zeichnet sich aber durch sehr feinfaseriges Fleisch aus, gut gelagert, lassen sich aus dem Stück sogar schöne Steaks schneiden, die kurz gebraten zwar nicht ganz so zart, aber mindestens so saftig wie ein Entrecôte werden. Ganz durchgebraten, würden sie zäh.

Die Sauce Bordelaise ist eine klassische Sauce der französischen Küche, die mit stark einreduziertem, kräftigem Rotwein zubereitet wird. Dabei werden Zwiebel, Knochenmark oder Markbeine und Kräuter mitgekocht. Die recht herbe Rotweinreduktion wird mit Zucker und Beerensaft abgerundet und zum Schluss mit kalter Butter aufmontiert, damit die Sauce eine seidige Konsistenz erhält.

Zutaten (pro Portion)

- 2 Steaks vom falschen Filet
(ca. 1- 1,5cm dick, à 100g)
- 2 Markbeine
- 50g Zwiebel
- 1Tl Tomatenpüree
- 2dl kräftiger Rotwein
- 1dl Rindsbouillon
- 10 schwarze Pfefferkörner
- 2-3 Zweige frischer Thymian
- 1El Beerensaft
(z.B. Josta-, Johannis- oder Preiselbeere)
- 1-2Tl brauner Zucker
- 20g kalte Tafelbutter
- Salz und Pfeffer

Bratbutter

Zubereitung

Ungeschälte Zwiebel halbieren und zusammen mit den Markbeinen in wenig Bratbutter kräftig anrösten. Die Zwiebel sollte dabei schwarz werden. Tomatenpüree zugeben und kurz mitrösten.

Rotwein und Bouillon zugießen, Thyminanzweige und Pfefferkörner zugeben, Zwiebel etwas zerdrücken und das Mark aus den Knochen auslösen. Den Jus leicht köchelnd auf die Hälfte einreduzieren (gut 30 Minuten). Zwiebel und Knochen aus dem Jus nehmen und den Jus in ein Pfännchen absieben. Beerensaft zugeben und mit Zucker abschmecken. Nochmals etwas einkochen lassen. Herdplatte ausschalten, sobald die Sauce nicht mehr köchelt, die kalte Butter stückchenweise mit dem Schwingbesen einmontieren. Sauce bis zum Anrichten warmhalten.

Währendessen:

2 Steaks vom falschen Filet abschneiden und beidseitig salzen und pfeffern und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Sobald die Sauce bereit ist, Bratbutter bis zum Rauchpunkt erhitzen und die Steaks auf jeder Seite 1 1/2 Minuten scharf anbraten.

Steaks mit reichlich Sauce auf einem heißen Teller anrichten.







