

Filetsteak mit pikanter Kräuter - Brulèe

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 5m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '5m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Modern, schnell, raffiniert, „schmackig“, dabei kinderleicht

Zutaten

- 4 Filetsteaks `a 180 g - 200 g, küchenfertig
- Etwas Pflanzenöl und Butter zum Braten
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Für die Auflage:
 - 1 Stange junger Frühlingslauch, geputzt, gewürfelt
 - 100 g frischer Fenchel, fein gewürfelt, Fenchelgrün gehackt
 - 1 El gehackte Petersilie
 - 1 Tl frischer, gehackter Thymian
 - 1 Tl Kapern, gehackt
 - 1 mittelgroße Tomate, entkernt, in kleinen Würfeln
 - 30 g geriebener Parmesan
 - Etwas geriebene Zitronenschale

Zubereitungsart

Schritt1

Die Auflage:

Schritt2

Den Fenchel mit dem Frühlingslauch in etwas Butter 2 - 3 min. bei mäßiger Hitze anschwitzen. Etwas Zitronenschale dazu reiben und die Kapern und Kräuter unterschwenken.

Schritt3

Zuletzt die Tomatenwürfel unterheben, salzen, pfeffern.

Schritt4

Die Steaks:

Schritt5

Den Backofen auf höchste Stufe Oberhitze hoch schalten.

Schritt6

(Geht auch mit einem Haushalts Bunsenbrenner)

Schritt7

Die Steaks herzhaft rund herum würzen und in heißem Pflanzenöl etwa 4 min. auf beiden Seiten anbraten. Farbe nehmen lassen, die Pfanne zurückziehen, die Auflage "üppig" verteilen, auftürmen und obenauf mit Parmesan bestreuen.

Schritt8

Auf der obersten Backofen Schiene überkrusten und nach eigenem Wunsch, z. b. rare oder medium zu Ende garen.

Schritt9

Vor dem servieren immer noch etwas "ausruhen" lassen.

Schritt10

Anrichtevorschlag:

Schritt11

Dazu passt sowohl frisches Gemüse oder ein toller, frischer Salat genau so gut wie gebackene Kartoffeln oder ein sahniges Kartoffel Gratin.

Rezeptart: Rindfleisch **Tags:** filetsteak, kräuter

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/filetsteak-mit-pikanter-kraeuter-brulee/>