Pferdesteak mit Steinpilz-Sauce und Prinzessböhnchen



Pferdesteak rare mit Pilzsauce und Bohnen

Eine weitere Sauce mit Béchamel-Sauce als Basis. Diesmal mit Steinpilzen. Das Gericht enthält sehr viele kräftige Aromen. Pferdefleisch ist von dunkelroter Farbe und sehr kräftig im Geschmack, und auch Steinpilze, Böhnchen und der verwendete Speck sind sehr aromatisch. Also ein wahres Feuerweg an vielfältigen Aromen. Die Zubereitung ergibt schmackhafte Bohnen, die vom Bohnenkraut und Speck profitieren, eine herrlich geschmeidige, hellbraune Sauce – als hätte man Batenfond verwendet –, und das Pferdefleisch rare ist so etwas von zart – mmmmhhhhh.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Pferdesteak à 250 g
- Salz
- schwarzer Pfeffer

- Olivenöl

Für die Sauce:

- 2–3 Steinpilze
- 1 ½ Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Béchamel-Sauce
- 50 ml Gemüsefond
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Für die Böhnchen:

- 120 g Prinzessbohnen
- 15 g Speck
- ½ Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- Bohnenkraut
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 40 Min.

Bohnen putzen und dritteln. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Bohnen 15 Minuten garen. Währenddessen den Speck in kurze, schmale Scheibchen schneiden. Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen, Speck, Schalotte und Knoblauch darin kross anbraten. Mit den gekochten Bohnen vermischen, mit Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen und warmstellen.

Die Steinpilze in Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauchzehe schälen. Schalotten in Scheiben und Knoblauch klein schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und die Steinpilzstücke darin 4–5 Minuten kräftig anbraten. Dann Schalotten und Knoblauch dazugeben und ebenfalls noch einige

Minuten mitanbraten. Die Bechamel-Sauce und den Fond dazugeben und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und für kräftigeren Geschmack und mehr Sämigkeit ein wenig reduzieren.

In einer Pfanne Öl erhitzen und das Pferdesteak – je nach Dicke des Steaks – jeweils etwa 2 Minuten auf beiden Seiten rare braten. Herausnehmen, auf beiden Seiten salzen und pfeffern und das Fleisch einige Minuten entspannen lassen.

Das Steak auf einem Teller anrichten und die Steinpilz-Sauce darüber geben. Daneben die Böhnchen legen.