Es muss mal wieder sein …

Lecker, lecker!

Wie in der zurückliegenden Zeit alle paar Wochen schon geschehen, musste ich beim Einkaufen wieder einmal ein schönes Steak kaufen. Diesmal habe ich ein prachtvolles Rinder-Nackensteak mit 400 g Gewicht erstanden.

Da das Steak doch ein ordentliches Gewicht und eine entsprechende Dicke hat, brate ich es auf jeder Seite 2–3 Minuten in heißem Butterschmalz an, damit ich ein Steak medium erhalte.

Dazu gibt es ein kleines Gemüse, das ich aus Champignons und Mandarinen zubereite. Mit etas süßem Mandarinensaft bilde ich ein kleines Sößchen, und Champignons und Mandarinenstücke karamelisieren darin noch etwas.

Ich garniere das Steak mit etwas Kräuterbutter. Mmmmhhhh, ein Genuss!

Zutaten für 1 Person:

- 1 mariniertes Rinder-Nackensteak (400 g)
- 5 braune Champignons
- 40 g Mandarinen (Dose)
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Butterschmalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Champignons in Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Champignons darin einige Minuten anbraten. Mandarinenstücke dazugeben und nur noch mit erhitzen. Etwas Mandarinensaft dazugeben und ein kleines Sößchen bilden. Petersilie dazugeben und alles gut vermischen. Salzen und pfeffern. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmstellen.

Noch etwas Butterschmalz in die Pfanne geben. Es darf ruhig rauchen. Steak auf jeder Seite etwa 2–3 Minuten kräftig im siedenden Fett anbraten. Steak bei Bedarf noch salzen und pfeffern.

Herausnehmen und zum Gemüse geben. Einige Scheiben Kräuterbutter auf das Steak geben. Servieren.