

Rindersteak mit Zwiebel-Orangen-Chutney

Zutaten: für 4 Personen

Zwiebel-Orangen-Chutney:

4 Blutorangen
4 rote Zwiebeln (ca. 300 g)
2 gestrichene EL BUTARIS Butterschmalz
3 gestrichene EL Zucker
175 ml Rotwein
2 EL Rotweinessig
2 Lorbeerblätter
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Steak:

4 Entrecôtesteaks à ca. 200 g (Zimmertemperatur)
2 gestrichene EL BUTARIS Butterschmalz
Salz, grob gemahlener Pfeffer



Zubereitung:

Chutney: Die Orangen filetieren. Dazu von den Früchten oben und unten eine Scheibe abschneiden. Die Orangen auf ein Arbeitsbrett stellen und mit einem scharfen Messer spaltenweise rundum bis ins Fruchtfleisch schälen. Die Segmente zwischen den Häutchen herauslösen. Die Häutchen-Reste in der Hand über der Schüssel auspressen. Die Zwiebeln schälen und grob hacken.

BUTARIS Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebeln kurz darin anbraten, den Zucker darüberstreuen und die Zwiebeln hellbraun karamellisieren. Mit dem Rotwein ablöschen und gut umrühren. Orangensegmente und -saft zugießen, Essig und Lorbeerblätter zugeben, das Ganze aufkochen und bei starker Hitze 15 Minuten offen köcheln lassen. Die Lorbeerblätter herausnehmen, das Chutney mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Steaks: Das Fleisch mit Küchenkrepp trockentupfen. Die Pfanne (am besten eine Stahl- oder Eisenpfanne) auf höchster Stufe erhitzen, das BUTARIS Butterschmalz darin erhitzen und die Steaks darin bei starker Hitze auf der einen Seite so lange anbraten, bis oben in der Mitte roter Fleischsaft auszutreten beginnt. Die Steaks wenden und oben salzen und mit grobem Pfeffer übermahlen. Das Fleisch auch auf der zweiten Seite gut anbraten (Sichtprobe durch Anheben). Dann sofort die Hitze reduzieren, den Pfannendeckel halb auflegen (oder ein Stück Alufolie locker über das Fleisch legen), einige Minuten weiterbraten.

Den Gartest machen: Wenn Fleischblut austritt, ist das Steak innen noch roh – dann sollte man es noch 30-60 Sekunden in der Pfanne garen lassen, bis es medium ist. Mehrmals testen.

Das Fleisch mit dem Chutney servieren, dabei auch auf der zweiten Seite salzen und pfeffern.

Tipp: Dazu passt Röstbrot und grüner Salat.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwerte: pro Portion

Fett	19 g
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	45 g
Brennwert	483 kcal / 2.022 kJ

Abdruck honorarfrei/ Abdruck nur mit Nennung von BUTARIS Butterschmalz in Zutatenliste und Fotocredit/ Belege erbeten

Bildnachweis: © BUTARIS