

Steak mit Butternuss-Kürbis und Kräuter-Sauce

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 2 Personen

2 Entrecôte-Steaks (à ca. 300 g)
Olivenöl
grobes Meersalz
frisch gemahlener Pfeffer
40 ml Chili-Öl
1/2 Butternuss-Kürbis
2 Zwiebeln
40 g Butter
250 ml Sahne
10 g frische Petersilie

- 1 -

Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen.

- 2 -

Kürbis halbieren und die Schale entfernen. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden.

- 3 -

Kürbisstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz und

Pfeffer würzen. Anschließend für 20 Minuten in den Backofen geben.

- 4 -

Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Frische Petersilie fein hacken.

- 5 -

In einer Pfanne Butter zum Schmelzen bringen. Die Zwiebelringe hinzufügen und bei mittlerer Hitze langsam gold-braun karamellisieren.

- 6 -

Zwiebelringe herausnehmen. Sahne und gehackte Petersilie in die Pfanne geben, aufkochen lassen und reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 7 -

Chili-Öl in eine Pfanne (am besten eine Eisen- oder Grillpfanne) geben und auf höchster Stufe erhitzen.

- 8 -

Steaks mit Chili-Öl, Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und in die heiße Pfanne geben. Je nach Dicke und gewünschter Garstufe die Steaks für 1,5-3 Minuten von beiden Seiten anbraten, dabei ca. alle 30 Sekunden wenden (und ggf. mit einem Fleischthermometer oder einer speziellen Steak-Nadel den Gargrad kontrollieren).

- 9 -

Die Steaks in fingerbreite Scheiben schneiden, karamellierte Zwiebeln obenauf legen zusammen mit den Kürbisstücken und der Petersilien-Sauce anrichten.

Steak mit Butternuss-Kürbis und Kräuter-Sauce