



Hohrücken-Steak mit Peperoni und Shiitake-Pilzen

Ein schön durchzogenes, saftiges Hohrückensteak, begleitet von einem kleinen, asiatisch inspirierten Ragout mit Shiitake-Pilzen und Peperoni. Natürlich gehört da Soja-Sauce dazu und ein Schuss Essig, der für etwas Pepp sorgt.

Zutaten

1 Hohrückensteak, ca. 200g
60g Shiitake-Pilze
40g rote oder gelbe Peperoni
1 Knoblauchzehe
1El Soja-Sauce (Kikkoman)
2Tl weisser Balsamico (oder milder Essig)
1dl Gemüsebouillon
Bratbutter

Zubereitung

Hohrückensteak 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen und beidseitig salzen und pfeffern.

Die zähen Schäfte von den Pilzen herausbrechen, die Hüte zu ca. 1cm grossen Würfeln schneiden. Peperoni zu kurzen, schmalen Streifen schneiden, Knoblauch hacken. Alles zusammen in Bratbutter ca. 3 Minuten dünsten.

Soja-Sauce, Balsamico und Bouillon zugießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit wenig Pfeffer abschmecken.

Bratbutter bis zum Rauchpunkt erhitzen. Hohrückensteak auf beiden Seiten ca. 3 Minuten braten. Pfanne von der Kochplatte ziehen und zugedeckt weitere 3 Minuten ziehen lassen.





