

## Lecker



### ZWISCHENSCHRITTE



### ZUBEREITUNG

Rinderfiletsteaks 30 Minuten vor der Zubereitung aus der Kühlung nehmen und parieren, wenn nötig.

Für das Blumenkohl-Dreierlei das Grün des Blumenkohls abtrennen und die kleinsten sowie dünneren Blätter beiseitelegen. Den Blumenkohl vierteln und den Strunk herausschneiden. Diesen nicht wegschmeißen, sondern soweit nötig schälen und das Innere des Strunks in dünne Scheiben schneiden. Scheiben und die Hälfte der Blumenkohlröschen in einen kleinen Topf geben, Milch hineinfüllen und bei mittlerer Temperatur köcheln, bis der Blumenkohl nach etwa 15 Minuten weich ist. Die Milch durch einen Seiher in eine Schüssel gießen und den Blumenkohl mit dem Pürierstab im Topf sehr fein pürieren. 60 g Butter unterrühren und wenn nötig Milch esslöffelweise hinzufügen. Mit Salz, schwarzem Pfeffer und Dijonsenf abschmecken und auf dem Herd bei niedrigster Temperatur warmhalten.

In der Zwischenzeit die Hälfte der verbliebenen Blumenkohlröschen in reiskorngroße Stückchen hacken und mit 2 TL Apfelessig, 2 EL Olivenöl sowie je einem ½ TL Vanilleextrakt, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und abschmecken.

In einer kleinen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und darin die restlichen Blumenkohlröschen 5 Minuten anrösten. Restlichen Apfelessig in die Pfanne geben, alles durchschwenken, die Flüssigkeit verdampfen lassen und mit Salz würzen. Die Pfanne bei kleinster Temperatur warmhalten.

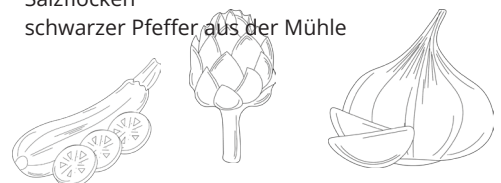
Eine mittelgroße Pfanne auf hohe Temperatur erhitzen und darin 2 EL Butterschmalz schmelzen. Sobald ein leichter Rauch entsteht, die Filetsteaks in die Pfanne legen und von jeder Seite jeweils 4 Minuten scharf anbraten. Danach den Herd auf mittlere Temperatur senken und die Steaks weitere 4 Minuten braten. Dabei ein Mal wenden und nochmals Butterschmalz in die Pfanne geben. Die Steaks während des Bratens mit dem geschmolzenen Butterschmalz übergießen. Die Steaks aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und 10 Minuten ruhen lassen.

Zum Servieren das Blumenkohlpuüre auf zwei vorgewärmte Teller verteilen. Darauf sowohl den rohen als auch den gebratenen Blumenkohl anrichten und mit Blumenkohlgrün dekorieren. Die Rinderfiletsteaks daneben platzieren und mit Salzflöcken sowie frisch gemahlenem, schwarzem Pfeffer würzen.

### ZUTATEN

Für das Blumenkohl-Dreierlei:  
 1 Blumenkohl mit schönem Grün  
 60 g Butter  
 500 ml Milch  
 1 – 2 TL Dijonsenf  
 2 + 2 TL Apfelessig  
 2 + 1 EL Olivenöl  
 ½ TL Vanilleextrakt  
 Salz  
 schwarzer Pfeffer  
 ½ TL Zucker

Für das Rinderfilet:  
 2 Rinderfiletsteaks à 180 – 220 g  
 4 EL Butterschmalz  
 Salzflöcken  
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle



### UTENSILIEN

Schneidebrett, Messer, mittelgroßer Topf, Seiher, 2 kleine Schüsseln, Pürierstab, kleine Pfanne, Zitruspresse, mittelgroße Pfanne, Pfannenwender