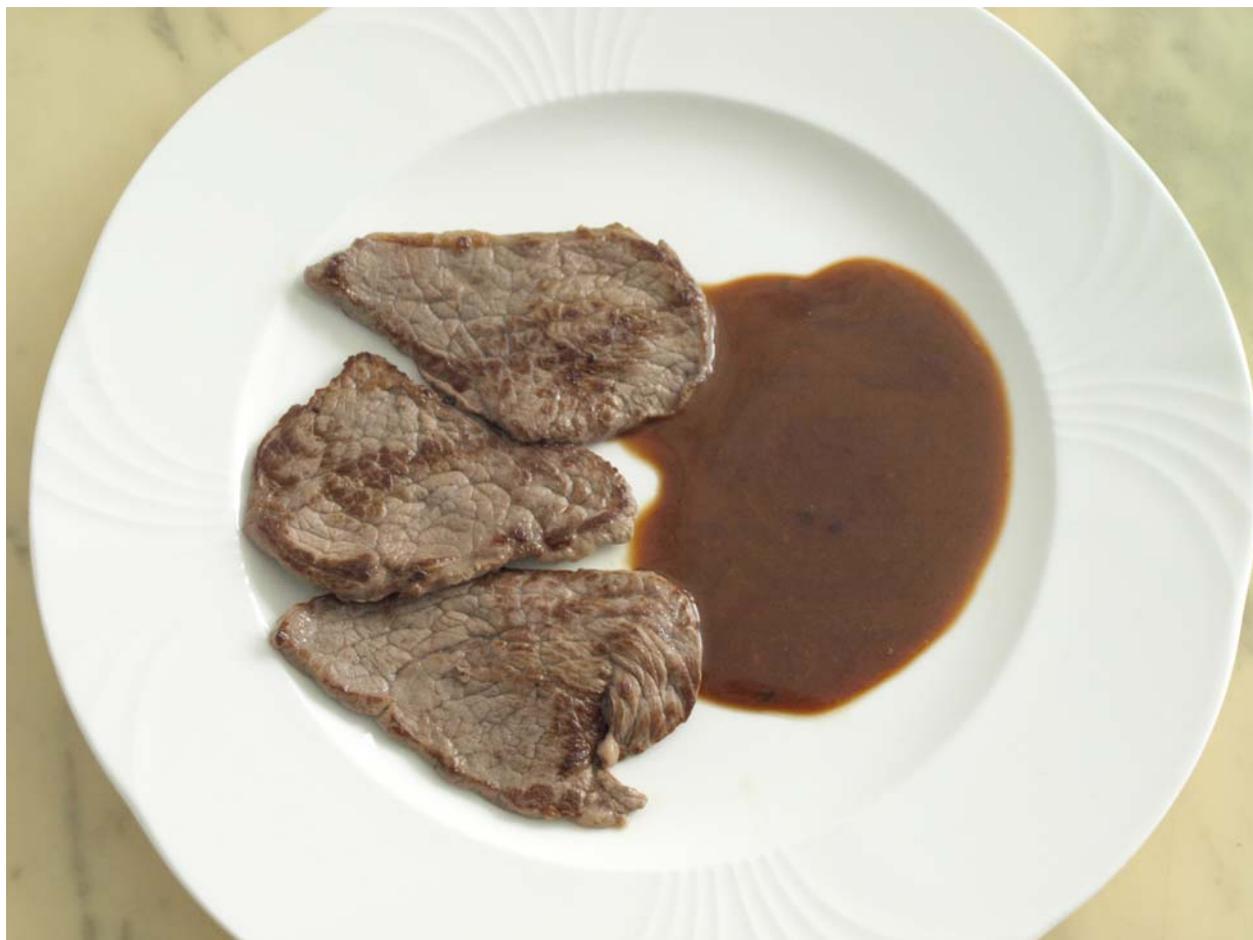


# Minutensteaks vom Rind mit Cassis-Sauce



## Zutaten für zwei Personen:

zwei dünne Scheiben vom Rinderfilet (zu je ca. 50-80 g)

1/2 TL Olivenöl

2 Schuss Cassis-Likör

30 ml Rinderfond (mit 1 TL Brühpulver angemacht)

2-3 TL Crème fraîche

1. Fleisch 30 Minuten Zimmertemperatur annehmen lassen. Dann mit Küchentüchern trocknen.
2. Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Stellung erhitzen.
3. 1/2 TL Olivenöl in die Pfanne geben. Fleisch einlegen.
4. Sobald Fleischsaft auf der Oberseite zu sehen ist: umdrehen, Hitze abschalten und noch ca. 1 Minute nachgaren. In Alufolie wenige Minuten ruhen lassen.
5. Bratensatz mit Cassis ablöschen, etwas einköcheln. Dann Rinderfond und Crème fraîche

zugeben und weiter einköcheln.

6. Ausgetretenen Fleischsaft zur Sauce geben und Fleisch auf vorgewärmten Tellern anrichten, Saucenspiegel angießen.

## Hinweise:

Ein prima Abnehmessen in Verbindung mit einer mittleren Schale Salat für jeden.

## Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 10 min, Gesamtzeit ca. 40 min, Hauptspeise, kleines Gericht, Fleisch, Rind, französisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 17.01.2023