

# Rinderfilet mit Lauchzwiebeln und gebratenen Kartoffeln

Zum edlen Stück Rindfleisch aus der Grillpfanne schmecken herzhafte Beilagen besonders gut

Die Grillsaison im Grünen ist zwar offiziell zu Ende. Doch nichts spricht dagegen, die Sommerstimmung zumindest kulinarisch noch ein bisschen nachwirken zu lassen. Zum Beispiel mit Rinderfilets, die in einer Grillpfanne gebraten und mit knusprigen Kartoffeln serviert werden.

**M**it nur wenig Aufwand zaubern Sie auch jetzt noch eine bisschen Grillstimmung in Ihre Küche. Alles, was Sie dazu brauchen, sind natürlich das Fleisch, die Beilagen wie Kartoffeln und Gemüse, Gewürze und vor allem eine Grillpfanne.

## ZUTATEN

- Für vier Personen
- ▶ 4 Rinderfilets à 180 g
  - ▶ 1 Lorbeerblatt
  - ▶ 1 TL Thymianblättchen
  - ▶ 5 Pfefferkörner
  - ▶ 6 EL Olivenöl
  - ▶ 40 g Butterschmalz

- ▶ 400 g gekochte, junge Kartoffeln, in Scheiben geschnitten
- ▶ Salz und Pfeffer aus der Mühle
- ▶ 1 Bund Schnittlauch
- ▶ 1 Bund Lauchzwiebeln
- ▶ 100 ml Gemüsefond
- ▶ 20 g Kräuterbutter

## ZUBEREITUNG

Die Filetsteaks auf einen Teller legen. Das Lorbeerblatt, die Thymianblättchen und die Pfefferkörner im Mörser zerstoßen und mit vier Essöffeln Olivenöl mischen. Mit dieser Mischung die Steaks beidseitig bestreichen. Die



Ein saftiges Rinderfilet aus der Grillpfanne mit schmackhaften Beilagen lässt fast vergessen, dass die Grillsaison vorbei ist.  
Foto: Meggle

## 'FLEISCHEREI'-HINTERGRUND

### Ätherische Öle geben Lauchzwiebeln Geschmack

Die Lauchzwiebel (Frühlingszwiebel) stammt vermutlich aus Zentral- und Westchina. Noch heute gehört sie dort und auch in Japan zu den wichtigen Gewürz- und Gemüsepflanzen. Lauchzwiebeln sind, anders als Küchenzwiebeln, nicht ausgereift und getrocknet; sie sind vielmehr noch weich und mild. Gerade wenn sie einen Knollenansatz gebildet haben, werden sie geerntet. Obwohl die grünweißen Stangen wie junger Lauch aussehen, gehören sie zur Familie der Zwiebeln, was an ihren Röhrenblättern erkennbar ist. Frühlingszwiebeln

müssen rasch verarbeitet werden, denn sie welken schnell. Selbst im Kühlschrank bleiben sie nur etwa zwei Tage lang frisch. Das untere weiße Ende und die grünen Blätter der Pflanze eignen sich als Rohkost, gedünstet oder gekocht als Gemüsebeilage, als Suppenbasis oder -einlage, für Eintöpfe und Aufläufe.

Außerdem kann man sie als Belag für herzhafte Kuchen und Quiches oder zum Überbacken mit Schinken und Käse verwenden. Das Laub der Lauchzwiebeln ist in Röllchen geschnitten ein hervorragendes Gewürz für

Kräuterquark und Saucen. Lauchzwiebeln haben fast keine Kalorien, enthalten aber wertvolle ätherische Öle, die appetitanregend wirken, den Stoffwechsel anregen und den Lauchzwiebeln zusammen mit verschiedenen Aromastoffen ihren typischen Geschmack verleihen.

Die Pflanzen besitzen hohe Anteile an Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C und dem Provitamin A. Außerdem enthalten sie Kalium, Calcium, Phosphor, Natrium, Eisen. Die schwefelhaltigen Inhaltsstoffe wirken als natürliches Antibiotikum.

Steaks mit Folie bedecken und eine Stunde im Kühlschrank marinieren lassen. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, die Kartoffelscheiben hineingeben und unter gelegentlichem Wenden zirka zehn Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Lauchzwiebeln waschen, halbieren und die Enden abschneiden. Die Lauchzwiebeln im Gemüsefond fünf Minuten dünsten lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das restliche Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Steaks auf jeder Seite etwa zwei Minuten braten. Die gebratenen Kartoffeln mit den Schnittlauchröllchen bestreuen und zusammen mit den Lauchzwiebeln auf vier Teller verteilen. Die Steaks dazulegen und mit Kräuterbutter garnieren.

Quelle: Meggle