



Surf and Turf

Dauer: 30 Minuten | 4 Personen



Zutaten

2 kleine Schalotten
4 Rumpsteaks (à ca. 200 g)
8 Garnelen (ohne Kopf und Schale)
1 EL Tomatenpüree
4 Knoblauchzehen
2 EL Öl
Salz und Pfeffer
1 dl Weisswein
3 EL Cognac
2 dl Vollrahm (Sahne)
1 EL Senf (mittelscharf)
50 g Kräuterbutter
Worcestersauce

nach Belieben:
Thymianblätter für die Deko

Zubereitung

1. Backofen auf 80 °C (Ober- und Unterhitze) oder Umluft 60 °C vorheizen.
2. Schalotten und eine Knoblauchzehne schälen, fein würfeln. Restlichen Knoblauch mit einem Messer leicht andrücken.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Garnelen trocken tupfen und mit dem zerdrückten Knoblauch von jeder Seite kurz anbraten. Mit Meersalz und Pfeffer würzen, auf einem Backblech verteilen und im Ofen warm halten.
4. Pfanne auswischen und erneut 1 EL Öl darin erhitzen. Steaks trocken tupfen und darin von jeder Seite 3 bis 4 Minuten kräftig anbraten. Anschliessend mit Meersalz und Pfeffer würzen. Zu den Garnelen in den Ofen geben.
5. Für die Sauce Schalotten und Knoblauch im Bratfett glasig dünsten. Tomatenpürée einrühren und kurz anschwitzen. Mit Wein und Cognac ablöschen und einkochen lassen. Rahm hinzugeben und weitere 1 bis 2 Minuten aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und Senf und Kräuterbutter in Stücken unterrühren. Mit einigen Spritzern Worcestersauce, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Steaks mit Sauce und je 2 Garnelen anrichten. Nach Belieben mit Kräutern (z.B. Thymian) dekorieren. Dazu passen z.B. Kartoffeln oder Nudeln.