



Steaks vom Rinderfilet mit gebackener Kruste vom Apfel an Kartoffel-Klößen mit Rotkohl



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Rinderfiletsteaks 600 g

Zwiebeln, gelb 2 St.

Öl 3 EL

Rotkohl aus dem Glas 700 ml

Zucker

Zimt

Wasser 60 ml

Mini Kartoffelklöße 750 g

Äpfel, rot 2 St.

Mandeln, ganz 50 g

Butter 6 EL

Honig 1 EL

Pfeffer, schwarz

Zubereitung

1. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser zugedeckt aufkochen und den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Rinderfilet-Steaks waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Rotkohl zugeben und mit Salz, Zucker und Zimt würzen. Ca. 60 ml Wasser zugeben und unter gelegentlichem Rühren auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 20 Min. garen.
3. Klöße ins siedende Salzwasser geben und ohne Deckel ca. 10 Min. gar ziehen lassen (das Wasser darf nicht sprudelnd kochen). Klöße anschließend mit dem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen und auf einem großen Teller beiseitestellen.
4. Derweil Äpfel waschen, schälen und von 4 Seiten jeweils zum Kerngehäuse hin grob raspeln. Die Hälfte der Äpfel samt Saft unter den Rotkohl mischen. Den restlichen Apfel zwischen 2 Lagen Küchentrepp gründlich ausdrücken und in einer Schüssel mit Mandeln und 4 EL weicher Butter vermengen. Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
5. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Rindersteaks darin rundherum ca. 2 Min. anbraten. Fleisch salzen, auf ein Backblech geben und Apfelmasse gleichmäßig darauf verteilen. Rinderfilet-Steaks im oberen Drittel des Ofens ca. 8–10 Min. goldbraun überbacken. Pfanne nicht säubern.
6. Jeweils 1 EL Öl und Butter im Bratensatz auf mittlerer Stufe erhitzen und Klöße darin rundherum goldbraun ca. 3–5 Min. anbraten. Inzwischen Honig und 1 EL Butter zum Rotkohl mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Die goldbraun überbackenen Rinderfilet-Steaks aus dem Ofen nehmen, mit Rotkohl und Klößen auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 924 kcal |
| Kohlenhydrate | 116 g |
| Eiweiß | 48 g |
| Ballaststoffe | 10 g |
| Fette | 34 g |