

# Pfeffersteak



## ZUTATEN:

- 4 Filetsteaks à 200 g
- 6 EL Teutoburger Raps-Kernöl zum Braten
- grob gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 kg große, lange Kartoffeln
- 1/2 Kopf Endiviensalat
- 4 Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Teutoburger Raps-Kernöl-
- Salz
- 5 EL Fleischbrühe
- 3 EL eingelegter grüner Pfeffer
- 3 EL Weißwein
- 75 g Crème fraîche
- 4 cl Cognac
- Worcestersauce
- Teutoburger Raps-Kernöl zum Braten

Steaks kalt abbrausen, mit Küchentrepp gut abtupfen, Fettränder und Häutchen entfernen. Die Steaks mit etwas Raps-Kernöl einölen. Mit grob gemahlenem schwarzen Pfeffer bestreuen und den Pfeffer gut in das Fleisch einmassieren. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Inzwischen die Kartoffeln für die Pommes frites schälen, waschen, schneiden und mit Küchentrepp trocken tupfen. Salat putzen, in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten vierteln, Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Salatzutaten in Kelchgläsern anrichten und das Raps-Kernöldressing darüber träufeln. Raps-Kernöl zum Braten in einer Pfanne stark erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten je 2 Minuten braten. Leicht salzen, in Aluminiumfolie einschlagen und im vorgeheizten Backofen bei 50° C warm stellen. Den Bratenfond mit Fleischbrühe löschen, die grünen Pfefferkörner zugeben, einige davon zerdrücken und den Fond 2-3 Minuten aufkochen. Weißwein und Crème fraîche zugeben. Die Steaks in die Sauce einlegen, eventuell gebildeten Bratensaft ebenfalls an die Sauce geben und diese mit Cognac und Worcestersauce abschmecken. Die Pommes frites portionsweise in heißem Raps-Kernöl ausbraten und mit den Pfeffersteaks und dem Salat anrichten.



Pro Person:

794 kcal (3325 kJ), 49,0 g Eiweiß, 46,7 g Fett, 43,8 g Kohlenhydrate (3,7 BE)

**GENIESSERTIPP:** Am besten gelingen Pommes frites, wenn sie zweimal frittiert werden. Das erste Frittieren erfolgt bei Temperaturen zwischen 140 und 170 Grad Celsius, bis sie blass-gelb sind. Nach dem Abkühlen werden die Pommes ein zweites Mal bei sehr hohen Temperaturen zwischen 190 und 200 Grad Celsius frittiert, bis sie goldgelb sind. Für diese hohen Temperaturen braucht man ein geeignetes Fett, wie das besonders hitzestabile Teutoburger Raps-Kernöl „Heiß Braten“, das zudem noch cholesterinfrei ist.