

Pfeffersteak

Bei diesem Rezept für Pfeffersteak, allgemein auch unter dem Namen Pariser Pfeffersteak bekannt, handelt es sich um ein gut gewürztes, rasch in der Pfanne gebratenes Rindersteak.

Zutaten: für 2 Pfeffersteak

2 Rindersteaks 1, 5 – 2 cm dick
1 EL geschrötere weiße und schwarze Pfefferkörner
2 EL Öl zum Braten
Salz

Für die Bratensoße:

Etwas Wasser oder Brühe
Salz
1 TL Worcestersoße
nach Geschmack 1 EL Weinbrand



Zubereitung:

Für die Zubereitung des **Pfeffersteaks** zuerst die vorgesehenen Beilagen zubereiten. Klassisch gehört zu einem Pfeffersteak eine Gemüsesorte wie grüne Bohnen, oder grüne Bohnen mit Speck umwickelt, aber auch glasierte Möhrenstifte, grüne frische oder tiefgekühlte Erbsen, sowie eine, je nach Gemüsesaison, andere beliebige Gemüsesorte.

Dazu als weitere Beilage Brot, Baguette oder eine Kartoffelbeilage servieren.

Die möglichst gut abgehangenen mürben **Rindersteaks** etwa 20–30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen und in der Küche stehen lassen.

Für die Pfefferwürzung entweder weiße und schwarze Pfefferkörner in einem Mörser grob zerstoßen, oder in der Gewürzmühle zu groben Pfefferkörnern zermahlen.

In jedem gut sortiertem Supermarkt gibt es auch Gewürzdöschen mit einer Mischung von schwarzen und weißen Pfefferkörnern geschrotet zu kaufen.

Diese Pfeffermischung auf einen Teller streuen.

Die Rindersteaks entweder mit der Hand etwas flacher drücken, oder die Steaks zwischen eine Folie legen und mit dem Fleischklopfer auf der glatten Seite mit viel Gefühl etwas flacher drücken.

Anschließend die Pfeffersteaks auf beiden Seiten im groben Pfeffer wenden, dabei noch nicht salzen.

Die gewürzten Pfeffersteaks auf eine Lage Küchentücher auflegen, denn die Steaks sollen zum Braten schön trocken und nicht zu feucht sein, weil sie sonst beim Anbraten im heißen Öl zu sehr spritzen und sich die Fleischporen dadurch nicht sofort schließen können.

Wenn die Beilagen soweit vorbereitet sind, Öl in einer schweren Pfanne erhitzen.

Die **Pfeffersteaks** nebeneinander in die Pfanne legen und zunächst auf der einen Seite etwa 2 Minuten scharf anbraten.

Die Fleischstücke mit einem Pfannenwender (keine Gabel benutzen) wenden.

Die zweite Fleischseite ganz kurz anbraten, die Temperatur der Herdplatte auf die Hälfte zurück schalten und die Steaks auf diese Weise langsam, je nach Dicke der Fleischstücke, nochmals 2-3 Minuten braten.

Wenn man mit dem Finger in die Mitte des Steaks drückt, sollte der Widerstand sich etwa so anfühlen, als wenn man mit dem Finger gegen den eigenen Handballen drückt, also mit federndem Widerstand und nicht zu weich, dann ist das Fleisch innen noch leicht rosa und zieht in den nächsten Minuten des Ruhens noch etwas nach.

Ein Stück Aluminiumfolie bereit legen, die Steaks auf beiden Seiten mit Salz würzen und in der Alufolie

eingewickelt, warm halten.

Überflüssiges Fett aus der Pfanne ausgießen, den Bodensatz in der Pfanne mit etwas Wasser oder Brühe loskochen.

Die Soße zum Pfeffersteak mit Salz, Worcestersauce, nach persönlichem Geschmack auch noch mit etwas Cognac oder Weinbrand abschmecken.

Die Pfeffersteaks aus der Folie wickeln, auf bereit gestellte Teller legen, den ausgelaufenen Bratensaft zur Soße in der Pfanne hinzu gießen.

Rasch eine warm gehaltene beliebige Gemüsebeilage dekorativ neben die Pfeffersteaks legen, jeweils 2 EL Bratensaft neben das Fleisch gießen und entweder mit einer Kartoffelbeilage, oder Brot und eventuell noch zusätzlich mit einem kleinen gemischten grünen Salat, servieren.

Tipp:

Sehr lecker und ohne großen Arbeitsaufwand kann man zu diesen Pfeffersteaks auch nebenher im Backofen einen [Kartoffel Auflauf](#), oder aus übrig gebliebenen Kartoffeln vom Vortag, [Bratkartoffeln](#) zubereiten und als [Beilage](#) reichen.

Dazu zusätzlich eine große Schüssel mit [grünem Salat](#) auf den Tisch stellen

Kalorienangaben

Ein mittelgroßes Pfeffersteak etwa 2 cm dick, ca. 210 kcal und ca. 12 g Fett