

HÜFTSTEAK MIT PILZEN

EASY
CHEESE
LEVEL

FÜR
2 FLEISCH
FREUNDE

DAUERT
UM DIE 30
MINUTEN

IDEAL
FÜR
ZARTE
JUNKIES

ZUTATEN

2 Hüftsteaks, jeweils ca. 250 g

150 g Champignons
2 EL Öl
1 EL Butter
50 g Gorgonzola
2 EL Petersilie, gehackt
Pfeffer
Salz

HOLY HUFT, HOLY DUFT.

Die Hüftsteaks

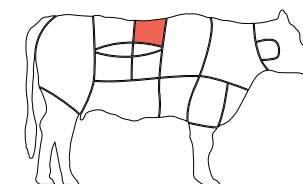
2 Hüftsteaks ca. 15 Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. 150 g Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, von jeder Seite hellbraun anbraten. Auf einen ofenfesten Teller geben und im heißen Ofen bei 180 Grad auf dem Rost auf der mittleren Schiene 10 Min. fertig garen.

Inzwischen 1 EL Butter in die heiße Pfanne geben, Pilze darin rundherum hellbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch aus dem Ofen nehmen, 50 g Gorgonzola darauf verteilen und 3 Min. ruhen lassen. Ausgetretenen Bratsaft unter die Pilze mischen. Fleisch und Pilze anrichten, mit 1-2 EL gehackter Petersilie oder Frühlingszwiebeln und frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

**Passend dazu: Knusperbaguette Sauce
siehe S.**



WAHRES FLEISCH DRAN.

Die Rinderhüfte ist ein sehr gefragtes und besonderes Stück. Sie sitzt am Ende des Rinderrückens, hinter dem Roastbeef, vor dem Schwanzstück und oberhalb der Rindernuss. Das Fleisch der Rinderhüfte ist kurzfasrig und nur von sehr feinen Fettadern (nur ca. 4,5 % Fett) durchzogen. Daher gilt die Rinderhüfte als besonders mageres und zartes Steak und eignet sich gut zum „kurz“ braten. Figurbewußte lieben es aufgrund seiner glatten, fast fettfreien Struktur.