

Rezept der Woche: Pilze, Tomaten, Filetstreifen...

Dieses Rezept der Woche ist gar kein Rezept, sondern eine Kochanregung für den (seltenen) Fall, dass am Vortag ein Steak übriggeblieben ist. Denn: Glaub doch keiner Speisekarte, auf der Salat mit "Filetstreifen" angeboten wird. Kannst ja froh sein, wenn die Rindfleischfetzen von einem ordentlichen Teil des Viehs sind. Aber der Begriff kommt gut, der klingt wertvoll. Wir aber machen aus Steak solche Streifen - bevorzugt vom (relativ) preiswerten Hüttsteak. Das Stück sollte eher rare als medium gebraten sind. Natürlich tun es auch Rest vom am Stück gebratenen Roastbeef oder echtem Filet. Und wenn dir und deinen Mitessern das Ganze richtig prima geschmeckt hat, kannst du ruhig auch mal ein Steak nur für diesen Zweck braten.

Was immer passt - und das ist der heutige Vorschlag - sind stinknormale Champignons. Weil sowohl Fleisch, als auch Pilze eher drüsch (trocken) sind, kommen kleine Tomätchen dabei (so sagt bei uns: nicht "dazu", sondern "dabei"). Für zwei Personen, die das Ergebnis zu Nudeln (Spaghetti, aber auch kurze Pasta wie Rigatoni oder Penne) bekommen,

...brauchst du:

ca. 150 ~ 200 g Steakstreifen
300 ~ 400 g eher kleine, braune Champignons
10 ~ 12 kleine Tomaten
1 ~ 2 Schalotten
1 kleine Knoblauchzehe
getrockneter Oregano, Salz, schwarzer Pfeffer
frisch geriebener Parmesan

Und das tust du:

Mach aus dem Steak möglichst gleichmäßige Streifen und zwar mit der Faser; jeder Streifen ist also an den Kanten braun und in der Mitte rosa. Schneide die Schalotte(n) und die Knoblauchzehe sehr fein. Putz die Pilze, kürze die Stiele und schneide jeden einzelnen in schmale Scheiben. Die Tomaten findest du im Markt unter Bezeichnungen wie Kirsch-, Cherry- oder auch Partytomaten. Wasch sie gut und trockne sie. Und dann stichst du jede einzelne Tomate genau zweimal mit der Messerspitze, sodass Saft austreten kann. Schwitz die Zwiebel-Knoblauchmischung in reichlich feinem Olivenöl an. Dreh die Platte höher und wirf die Pilze hinein. Brate sie an bis sie beginnen Wasser abzugeben. Jetzt gibst du die Tomaten dazu und lässt alles auf kleiner Flamme schmoren - am besten sogar mit Deckel. Optimal wird's, wenn du die "Filetstreifen" in einer zweiten Pfanne mit wenig Öl kurz scharf anbrätst bevor du sie zum Rest gibst.

Würze alles mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und getrocknetem Oregano. Sollten die Tomaten wieder erwarten zu säuerlich sein, hilf mit einer Prise Zucker nach. Du kannst die Soße übrigens mit ein bisschen rotem Balsamico verfeinern. Und natürlich bekommen die Esser geriebenen Parmesan und die Pfeffermühle zum Nachwürzen auf den Tisch.