

# Hüftsteak mit Garnelen und Blumenkohl

---

 [happy-mahlzeit.com/2019/11/05/huftsteak-mit-garnelen-und-blumenkohl/](https://happy-mahlzeit.com/2019/11/05/huftsteak-mit-garnelen-und-blumenkohl/)

## Zutaten für 2 Personen:

- 1 Rinder-Hüftsteak
- 2 frische Garnelen
- 1 Blumenkohl
- frischer Meerrettich
- 1 weiße Zwiebel
- 100 ml Weißwein
- 50 ml Sahne
- 1 Bund Blattpetersilie
- Rosmarin
- Butter
- Salz
- Pfeffer
- Öl

## Zubereitung:

Das Rindersteak mit etwas Öl bestreichen, plattieren, mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen und portionsweise halbieren. Etwas Öl in eine heiße Pfanne geben und das Steak darin anbraten.

Die Garnelen vom Kopf trennen, schälen, die Rückseite längs dünn aufschneiden und den Darm vorsichtig herausziehen. Tipp: Mit einer Gabel oder einem Zahnstocher am Ende der Garnele einstechen, unter den Darmhaken und vorsichtig mit der Gabel oder Zahnstocher den Darm herausziehen. Die Garnele wird somit nicht aufgeschnitten und bleibt in ihrem Originalzustand.

Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und zum Fleisch in die Pfanne legen. 3 Flocken Butter zufügen.

Den Blumenkohl in dünne Scheiben schneiden und in eine heiße Pfanne mit Öl geben. Die weiße Zwiebel klein schneiden und mit dem Blumenkohl in der Pfanne anschwitzen. Mit ca. 100ml Weißwein ablöschen. Eine Handvoll Petersilie grob zupfen und mit ca. 50ml Sahne zum Blumenkohl geben.

Zum Schluss etwas frischen Rosmarin zu dem Fleisch und den Garnelen geben. Frischen Meerrettich fein reiben und zum Blumenkohl geben. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Hüftsteak und die Garnelen mit dem Blumenkohl auf Tellern anrichten.

Rezept: Steffen Henssler

Quelle: Topfgeldjäger vom 3.11.2011