



Steak mit weihnachtlicher Cognac-Espresso-Sauce und Kürbispüree

Zutaten für 4 Personen:

4 Steaks

2 TL Kokosöl

Pfeffer & Salz

Für die Sauce

4 EL Cognac

100 ml starker Espresso

1 Schuss Zitronensaft, frisch
gepresst

2 EL Cashewmus

400 ml Kalbsfond

1/2 TL Zucker

1/2 TL Lebkuchengewürz

Pfeffer & Salz

Für das Kürbispüree:

750 g Kürbis (z.B. Butternut)

200 ml Kokosdrink, ungesüßt

Pfeffer & Salz

1/2 TL Zimt

etwas Chili

1/2 TL Muskat

Zubereitung:

Für das Kürbispüree:

Einen Kürbis halbieren, entkernen und für 45 bis 60 Minuten (bis er weich ist) bei 180°C in den Ofen geben. Danach kann man ganz einfach die Schale entfernen. Den Kürbis in grobe Stücke schneiden.

Den Kürbis mit der Kokosmilch in einen Topf geben, alles einmal aufkochen. Nun den Kürbis zu einem Püree stampfen. Alles mit Zimt, Chili, Pfeffer, Muskat und Salz würzen.

Für die Sauce:

Espresso, Cognac, ein Schuss Zitronensaft und Kalbsfond in einen Topf geben und bei starker Hitze ca. 10 Min. um ein Drittel einkochen.

Lebkuchengewürz und Zucker unterrühren. Cashewmus dazugeben und gut vermengen. Die Sauce ca. 2 Min. köcheln lassen, bis sie andickt. Alles mit Pfeffer und Salz würzen.

Für die Steaks:

Die Steaks ca. eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. In eine Pfanne das Öl geben und erhitzen. Das Steak trocken tupfen und bei sehr starker Hitze scharf anbraten.

Bei ca. 2,5 cm Dicke:

Medium - 2 Minuten von jeder Seite, auch die Seiten kurz anbraten.

Well Done - 3 bis 4 Minuten von jeder Seite

Das Steak nun in Alufolie einwickeln und 10 Minuten ruhen lassen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Info:

Wenn man etwas von dem Kürbis aus dem Ofen übrig hat, kann man ihn luftdicht verpackt mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahren.