

Pferdesteaks in Senf-Wasabi-Sauce



Gebratene Pferdesteaks mit umfließender Senf-Wasabi-Sauce, gewürzt mit gemahlenem Koriander, Salz und Pfeffer

Und wieder einmal Pferdefleisch. Dieses Mal Pferdesteaks. Kurz gebraten mit Koriander, Salz und Pfeffer gewürzt und einer Senf-Wasabi-Sauce. Die frischen Pferdesteaks sehen roh sehr delikats aus und sind ähnlich wie Rindersteaks. Englisch zubereitet, also innen noch etwas roh, sind sie ein Genuss.

Zutaten (für 1 Person):

- 2 Pferdesteaks à ca. 200 g
- 1 TL Senf
- 1 TL Wasabi
- 100 ml Sahne
- Koriander

- Salz
- Pfeffer
- gewürztes Olivenöl (mit Knoblauch, Chili und Rosmarin)

Zubereitungszeit: 15 Min.



Rohe Pferdesteaks ...

Pferdesteaks unter fließendem Wasser abwaschen und trocken tupfen. Leicht mit Koriander, Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer großen Pfanne heiß werden lassen.



... und gewürzt mit Koriander, Salz und Pfeffer

Die Pferdesteaks darin von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten anbraten. Da die Steaks gegart und englisch sind, stellt man daran fest, wenn auf der Oberseite, die als erstes angebraten wurde, der Fleischsaft nach oben austritt, weil die Unterseite gerade gebraten wird und damit die Poren verschlossen sind. Möchte man die Steaks Medium oder Durch, dann ab diesem Zeitpunkt einfach noch einige Minuten länger braten.



Senf und Wasabi in Sahne in einer kleinen Pfanne

Währenddessen 1 TL Wasabipulver mit 3 TL Wasser mischen und zu einer Paste binden. Die Sahne in eine kleine Pfanne geben und erhitzen. Wasabi und Senf dazugeben und verrühren. Alles ein wenig köcheln.

Die beiden Steaks auf einem großen Teller servieren, die Senf-Wasabi-Sauce drumherum drapieren und Steaks und Sauce nochmals mit Koriander, Salz und Pfeffer leicht würzen.