

# Steak, Liver & Bacon

V. 1.00

## Zutaten (für ca. 4 Personen)

800 g Kartoffeln

500 g Rosenkohl

g Brokkoli

2 rote Zwiebeln

300 g Rinderfilet

200 g Kalbsleber

4 Streifen Speck

1 TL Dijon Senf

1 EL Worcestershire Sauce

2 Zweige Rosmarin

4 Zweige Thymian

1 EL Mehl

1/2 TL Paprika geräuchert

1 EL Hühnerbrühe

1 EL Preiselbeeren

1 Schluck fettarme Milch

1 Schluck Bier

Olivenöl

Pfeffer und Salz

## Zubereitung Kartoffel-Rosenkohl-Brokkoli Brei:

Die **Kartoffeln**, den **Rosenkohl** und den **Brokkoli** in sehr **dünne Scheiben** schneiden.

**Salzen** und in einen **Topf** mit **kochendem Wasser** geben.

Sobald das **Gemüse weich** ist, das **Wasser abgießen**, mit einem Schluck **Milch stampfen** und **würzen**.

## Zubereitung Fleisch:

Das **Filet** und die **Leber** mit dem **Senf einmassieren**, und mit **Paprikapulver**, **Pfeffer** und **Salz würzen**.

Das **Filet** mit der Faust **flach drücken** (**3 cm**) und **8 Minuten braten** (jede Minute wenden).

Das **Filet aus der Pfanne** nehmen und in **Alufolie ruhen** lassen.

Nun den **Speck** und den **Thymian** hineingeben.

Nach dem ersten wenden, die **Leberscheiben** zugeben und ca. **1 Minute auf jeder Seite braten**.

## Zubereitung Soße:

Die **Zwiebeln schälen** und in sehr **dünne Scheiben** schneiden.

Den **Rosmarin** in einer **Pfanne** und **1 EL Olivenöl** braten.

Nun die **Zwiebeln zugeben** und **regelmäßig umrühren**.

Wenn die **Zwiebeln glasig** geworden sind das **Mehl** zugeben, dann die **Preiselbeeren**, **Worcester Sauce** und und die **Hühnerbrühe**.

Anschließend mit **300 ml Wasser** aufgießen, mit **Pfeffer** und **Salz würzen** und **köcheln lassen**.

Quelle: Jamie Oliver - 15 Minute Meals