

## Steak mit Senf, Sojasauce und Portweinsauce



Zubereitungszeit **25 Minuten**  
Kalorien pro Portion **280**

### Zutaten für 4 Personen

2 EL Sonnenblumenöl  
5 Stück Rumpsteaks  
200 g Pilze  
4 EL roter Portwein  
200 ml Rinderbrühe  
1 Senf  
2 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

### Zubereitung:

1. Das Öl in einer großen, schweren Pfanne erhitzen. Die Steaks in die Pfanne geben und bei starker Hitze 2-4 Minuten auf jeder Seite anbraten, je nachdem wie dick die Steaks sind und wie Sie Ihr Fleisch gebraten haben möchten.
2. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Pilze in die Pfanne geben, die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und 5 Minuten garen lassen, dabei gelegentlich umrühren.
3. Den Portwein, die Brühe, die Sojasauce und den Senf hinzugeben und alles unter Rühren zum Kochen bringen. 2 Minuten sprudelnd kochen lassen, bis die Sauce leicht reduziert ist.
4. Die Steaks wieder in die Pfanne geben, 1 Minute schmoren lassen, dann mit Pommes Frites, Bratkartoffeln oder neuen Kartoffeln, sowie gegrillten Tomaten und Salat oder grünem Gemüse servieren.

**Tipp:** Die Pfanne muss richtig heiß sein, bevor Sie die Steaks hineinlegen, nur so können sich die Poren schnell schließen und es läuft kein wertvoller Fleischsaft aus. Braten Sie die Steaks gegebenenfalls nacheinander.

**Variationen:** An Stelle von Senf können Sie der Sauce mit einigen Spritzern Worcestershire-Sauce einen würzigen Kick verleihen.

Guten Appetit!