

Dünne Scheiben vom Rumpsteak mit Kräutern und Knoblauch gebraten, dazu gebackene Kartoffeln

Zutaten (pro Person, je nach Hunger)

- 1-2 Scheiben vom Roastbeef
- 1-2 Kartoffeln

- Kräuteröl/-pesto (s. gesondertes Rezept)
- Butter
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln nicht ganz weich kochen (ca. 20 Minuten.), pellen und der Länge nach vierteln. In einer großen Pfanne reichlich Butter zerlassen und die Kartoffeln bei mittlerer Hitze braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln sollen am Ende alle eine gleichmäßige Bräunung haben.

Die Rumpsteaks vom Metzger dünn schneiden lassen (ca. 1-1,5 cm). Die Steaks leicht plattieren, auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und dann auf beiden Seiten mit dem Kräuteröl bestreichen.

Bevor die weiteren Schritte unternommen werden, muss geprüft werden, ob die Kartoffeln fertig sind, da jetzt alles sehr schnell gehen muss.

In einer Pfanne Olivenöl kräftig erhitzen (gutes Öl darf bis zum Rauchpunkt erhitzt werden). Dann die Steaks gleichzeitig nebeneinander in die Pfanne legen. Das geht am besten, wenn man sich alle Steaks übereinander auf die Hand legt und sie dann in die Pfanne gibt. Ca. 20 Sekunden auf einer Seite braten, umdrehen und die Pfanne von der Flamme nehmen und weitere 20-30 Sekunden stehen lassen. Dadurch ziehen die Steaks nach und bleiben innen rosa.

Tipp:

Dieses Verfahren lässt sich auch bei einem Rinderfilet von 180g anwenden. Würzen und von allen Seiten scharf anbraten und dann ca. 3-4 Minuten stehen lassen. Somit erhält man ein Steak „englisch“ wenn nicht fast sogar noch „bleu“. Es darf in der Mitte nur lauwarm sein.

(mitgeschrieben bei einem Kochkurs für Anfänger im Landgasthaus zur Traube, Waldems-Bermbach, <http://www.traube-bermbach.de>)