

Rumpsteak im Menü



Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Bohnen, grüne
- 8 Scheiben Speck
(bei uns erhältlich)
- 2 Schalotten
- 250 g Champignons
- 250 g Pfifferlinge
- 5 Zweige Thymian
- 1 Scheiben Weißbrot
- 4 Rumpsteaks, à 200 g
(bei uns erhältlich)
- 2 EL Öl
- 100 g Crème fraîche
- 1 EL Butter oder Margarine
- 200 ml Waldpilzfond
(aus dem Glas)
- etwas Salz und Pfeffer
- 2 TL Speisestärke

Zubereitung

Die Bohnen putzen und waschen. In kochendem Salzwasser etwa 15 min garen. Anschließend abtropfen lassen. Die Speckscheiben halbieren und die Bohnen bündelweise umwickeln.

Die Schalotten schälen, würfeln. Pilze putzen, waschen. Die Thymianblättchen von den Stängeln zupfen. Das Weißbrot zerbröseln.

Die Rumpsteaks trocken tupfen, den Fettrand mehrmals bis zur Sehne einschneiden, damit sich die Steaks beim Braten nicht wölben. Dann im sehr heißen Öl bei starker Hitze von jeder Seite 1 Minute anbraten (das Eiweiß gerinnt so im Nu und der Saft bleibt im Fleisch), bei mittlerer Hitze weiterbraten; insgesamt ca. 2 Minuten pro Seite. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine feuerfeste Form legen.

Die Schalottenwürfel, Pilze und Thymianblättchen im Bratfett kräftig anbraten, ebenfalls würzen. Das Fleisch herausnehmen, mit der Crème fraîche und den Brotbröseln mischen. Diese Mischung sorgfältig auf den Steaks verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C etwa 5 Minuten gratinieren.

1 – 2 EL Butter oder Margarine im Bratfett der Steaks erhitzen. Die Bohnenpäckchen 3 – 4 Minuten darin braten, herausnehmen.

Das Bratfett mit dem Waldpilzfond ablöschen und aufkochen. 1 – 2 TL Speisestärke mit 2 EL Wasser glatt rühren. Soße binden und abschmecken.

Steaks mit der Sauce und den Bohnenpäckchen zu Röstkartoffeln servieren. Zu trinken gibt es ein kühles, würziges Bier. Vielleicht kennt jemand das "Herforder Weihnachtsbier" ... sehr lecker dazu.

Wenn keine Kinder mitessen, kann man den Bratfond auch mit dem Waldpilzfond sowie 4 – 5 EL trockenem Sherry ablöschen.

Wir wünschen viel Spaß beim Kochen und einen guten Appetit!