

Rumpsteak



Zutaten für 4 Portionen

- 800 g Rumpsteak
(bei uns erhältlich)
- 4 Zwiebeln
- 4 EL Senf
- 4 Scheiben Käse (Gouda)
- etwas Pfeffer, Salz und Öl

Zubereitung

Das Rumpsteak ca. 1 Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen, kurz mit kaltem Wasser abwaschen, trocken tupfen und auf einen Teller legen. Nicht mehr in den Kühlschrank stellen.

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne die Zwiebelringe braten, bis sie weich sind, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Wer sie gerne kross möchte, einfach etwas Mehl darüber stäuben. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Einen Teller in den Ofen stellen, damit die "Hitze" nicht unterbrochen wird.

Öl in eine Pfanne geben, richtig heiß werden lassen und das Steak auf beiden Seiten 2 Minuten scharf anbraten. Danach das Steak auf den vorgewärmten Teller legen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun mit der Senf bestreichen, die Zwiebeln darauf legen und etwas andrücken. Jetzt den Käse obendrauf und schnell in den Ofen. Das Ganze für 25 Minuten im Ofen lassen und danach genießen. Das Steak ist nun schön medium. Wer es anders möchte, kann in der Garzeit etwas variieren.

Wir wünschen viel Spaß beim Kochen und einen guten Appetit!