

Rumpsteak

mit Bohnenbündchen und Schmorkartoffeln



Zutaten für 4 Personen:

4	gleichmäßige Steaks von ca. 180g
2EL	Rapsöl oder anderes hoch erhitzbares Oel
Salz, Pfeffermühle, Paprika	

Die Steaks kaufen Sie am besten beim Metzger ihres Vertrauens. Sie werden gewürzt mit Salz, Pfeffer und Paprika und werden in der heißen Pfanne in Oel von beiden Seiten für ca. 2 Minuten angebraten. Dann im vorgeheizten Ofen bei 110°C Ober- und Unterhitze für weitere 15 Minuten ruhen lassen.

Schmorkartoffeln:

1 kg	kleine Schmorkartoffeln
wenig Butterschmalz, Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln werden in der Schal gekocht und gepellt. Das macht man am besten einen Tag vorher, damit die Kartoffeln noch mal durchkühlen können. In der Pfanne geben wir ein wenig Butterschmalz und braten sie darin von allen Seiten schön braun. Abschmecken und fertig.

Marktgemüse:

400g	kleine Bohnen
4 Scheiben	Bauchspeck
je eine	Paprika grün und rot
wenig	Margarine
Salz, Pfeffer, Paprika	

Die Bohnen werden von Strunk und Ende befreit und in Salzwasser blanchiert, dann sofort in kaltem Wasser abschrecken und auf ein Sieb legen zu abtropfen. Es werden je Bohnenbündchen ca. 12 Bohnen hineingelegt und zusammengerollt.

Die Paprika wird halbiert und von den Kernen befreit, dann in Streifen geschnitten und kommt im dem Bohnen in der Pfanne angeschwenkt, abschmecken und es kann angerichtet werden.