

Rumpsteak mit Speck-Bohnen und Bratkartoffeln

Für 2 Personen

2 Rumpsteak a 200g	140 g Speck	300 g festk. Kartoffeln
300 g Filetbohnen	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 Bund Bohnenkraut	1 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Thymian
20 g gemahlener Kümmel	30 g Butter	90 g Butterschmalz
Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Ofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Rumpsteaks waschen und trocken tupfen, in 50 Gramm Butterschmalz von beiden Seiten kurz anbraten und für 5 Minuten in den Ofen geben. Erst anschließend das Fleisch salzen und pfeffern. Eine Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Das Bohnenkraut und die Petersilie hacken. Die Bohnen bissfest blanchieren. 100 Gramm Speck in Würfel schneiden und ohne Fett anbraten. Die Zwiebel und Knoblauchstücke dazugeben und glasig dünsten. Die Bohnen darunter mischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen sowie mit dem Bohnenkraut und der Petersilie abschmecken. Die zweite Zwiebel abziehen und ebenso wie 40 Gramm Speck klein würfeln und in einer Pfanne mit der Butter glasig dünsten. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. In einer zweiten Pfanne 40 Gramm Butterschmalz erhitzen, die Kartoffelscheiben von beiden Seiten anbräunen und anschließend die gedünsteten Zwiebel- und Speckwürfel dazugeben. Den Thymian hacken und die Kartoffeln mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kümmel und dem Thymian würzen. Das Fleisch, die Bohnen und die Bratkartoffeln auf einem Teller anrichten und servieren.

Jochen Brückner am 10. Januar 2011