

Rumpsteak mit Garnelen, Pilz-Rahm, gebratenes Gemüse

Für zwei Personen

Für die Marinade:

1 rote m.-scharfe Chilischote	1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
3-4 Zweige Thymian	3-4 Zweige Rosmarin	10 g Basilikum
3-4 Zweige glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für die Garnelen:

6 kl. Riesengarnelen	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	$\frac{1}{4}$ Zitrone, Saft
Butter	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Steak:

400 g Rumpsteak	1 EL Butter	1 TL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	

Für den Pilz-Rahm:

150 g braune Champignons	1 Knoblauchzehe	200 ml Schlagsahne
1 EL Fischfond	$\frac{1}{2}$ TL Misopaste	Muskatnuss
$\frac{3}{4}$ Bund glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

200 g kl. Rispetomaten	50 g Kaiserschoten	50 g Prinzessbohnen
$\frac{1}{2}$ Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	15 g Pinienkerne
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

6 Blätter Basilikum	Pfeffer
---------------------	---------

Für die Marinade:

Den Ofen auf 100 Grad vorheizen.

Knoblauch abziehen und kleinhacken. Rosmarin, Thymian, Petersilie und Basilikum ebenfalls hacken. Chili kleinschneiden und die Kerne entfernen. Alles in einer Schale mit Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Marinade vermischen. Die Marinade aufteilen und zur Hälfte für die Garnelen und zur anderen Hälfte für das Steak verwenden.

Für die Garnelen:

Knoblauch abziehen und pressen. Garnelen in der Marinade einlegen und ziehen lassen. Anschließend auf niedriger bis mittlerer Temperatur in der Pfanne mit Butter und einem Schuss Olivenöl anbraten. Kurz vor dem Erreichen des Garpunkts nur noch mit Restwärme arbeiten und die Garnelen mit Knoblauch und Zitronensaft würzen. Die Marinade während des Bratens über die Garnelen geben, danach 30 Sekunden mit geschlossenen Deckel ziehen lassen.

Für das Steak:

Rumpsteak ebenfalls in der Marinade einlegen und kurz durchziehen lassen. Steak anschließend 3 Minuten pro Seite auf hoher Temperatur in Butter und Öl anbraten. Danach eine Minute ruhen lassen und in eine Auflaufform geben. Mit der restlichen Marinade übergießen. Im Ofen für 5 Minuten mit je einem Zweig Rosmarin und Thymian garziehen lassen.

Für den Pilz-Rahm:

Champignons putzen, klein schneiden und hacken. Auf mittlerer Temperatur in einer

Edelstahlpfanne mit Butter anbraten. Schlagsahne hinzugeben, sobald die Champignons leicht gebräunt sind. Mit Muskat würzen. Anschließend 10 Minuten ziehen lassen.

Knoblauch abziehen und kleinhacken. Petersilie ebenfalls kleinhacken.

Pilze mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Petersilie würzen. Alle 30 Sekunden umrühren und das ganze weitere 8 Minuten ziehen lassen.

Fischfond und Misopaste unterrühren, den Deckel geschlossen halten und die Pilze bei Resttemperatur ziehen lassen.

Für das Gemüse:

Prinzessbohnen, Kaiserschoten, Rispentomaten und Pinienkerne in einer Pfanne bei niedriger Temperatur in Butter anbraten. Knoblauch abziehen und pressen. Gemüse anschließend mit Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse dabei immer wieder mit der ausgetretenen Flüssigkeit übergießen.

Für die Garnitur:

Basilikumblätter mit Pfeffer würzen und das Steak damit garnieren.

Sergen Özgül am 07. Juli 2025