

# Falsches Rinder-Geschnetzeltes mit Bauern-Salat

## Für 4 Portionen

4 Rumpsteaks (à 180 g)	400 g Champignons	1 rote Spitzpaprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	200 g Kirschtomaten	2 Möhren
1 2 Romana-Salatherzen	1 große weiße Zwiebel	1 rote Zwiebel
1 Bund gemischte Kräuter	75 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer
50 g Butter	100 ml Weißwein	300 ml Rinderjus
2 EL Zitronensaft		

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Die Rumpsteaks mit Küchenpapier abtupfen. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und vierteln. Paprika und Tomaten waschen. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Kirschtomaten je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Möhren schälen, längs vierteln und die Viertel in dünne Scheiben schneiden. Die äußeren Blätter der Salatherzen entfernen, die restlichen Blätter in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden, waschen und trocken schleudern. Beide Zwiebeln schälen. Die weiße Zwiebel in feine Würfel schneiden, die rote Zwiebel in Streifen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stängeln zupfen.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten je nach Dicke jeweils 2-3 Minuten anbraten. Die Steaks mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, in eine flache Auflaufform legen und im heißen Ofen je nach gewünschtem Gargrad (medium oder well done) 5-10 Minuten gar ziehen lassen.

Die Möhren in der Fleischpfanne anbraten, dabei die Butter dazugeben. Die Champignons untermischen und mitbraten. Zuletzt die weißen Zwiebelwürfel mit in die Pfanne geben und ebenfalls kurz anbraten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf ein Drittel der Menge einkochen. Den Rinderjus angießen und leicht einkochen.

Paprika, Tomaten, Romanasalat, rote Zwiebelstreifen und Kräuterblätter in einer Salatschüssel mischen. 50 ml Olivenöl mit dem Zitronensaft verquirlen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den Salat mit dem Dressing marinieren. Die Steaks aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und in Tranchen aufschneiden.

Zum Servieren die Steaktranchen auf Tellern anrichten und die Sauce darüber verteilen. Den Bauernsalat separat dazureichen.

Frank Rosin am 25. Februar 2019