

Rumsteak auf Bohnen-Gemüse mit Bratkartoffeln

Für 4 Portionen

600 g festk. Kartoffeln	2 Prisen Salz	300 g grüne Prinzessbohnen
100 g Cocktailtomaten	3 mittelgroße Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl	4 EL neutrales	4 Rumpsteaks
75 g kalte Butter	100 ml Weißwein	1 Zweig Rosmarin
2 TL grüne Pfefferkörner	4 cl Weinbrand	100 ml roter Portwein
400 ml Rinderfond		

Die Kartoffeln garen: Die Kartoffeln gründlich waschen, in einem Topf mit reichlich Wasser sowie 1 Prise Salz aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten weich garen.

Ofen vorheizen: Währenddessen den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Bohnengemüse vorbereiten: Die Bohnen putzen, waschen, bei Bedarf entfädeln und halbieren. Die Cocktailtomaten ebenfalls waschen und halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Kartoffeln schneiden: Die weichen Kartoffeln abgießen, noch heiß schälen und in grobe Würfel schneiden.

Die Steaks vorbereiten: Die Rumpsteaks mit 1 Prise Salz würzen. 2 EL neutrales Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten scharf anbraten.

Die Steaks fertig garen: Aus der Pfanne nehmen, in einer ofenfesten Form noch einmal mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen; im heißen Ofen 8-10 Minuten medium garen.

Das Gemüse zubereiten: In dieser Zeit das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Bohnen dazugeben, mit 1 Prise Salz würzen und bei mittlerer Hitze 23 Minuten braten.

Die Kartoffeln anbraten: In einer zweiten Pfanne 2 EL neutrales Öl erhitzen und die Kartoffelstücke darin bei starker Hitze rundherum anbraten. Die Stücke etwas zusammenschieben und die Temperatur etwas reduzieren, dann ein Drittel der Zwiebelwürfel und die Hälfte des Knoblauchs auf der freien Fläche mitbraten, dabei darauf achten, dass der Knoblauch nicht verbrennt. Bei Bedarf die Temperatur weiter reduzieren.

Das Gemüse fertig garen und ablöschen: Die Bohnen ebenfalls auf einer Pfannenseite zusammenschieben, auf der freien Fläche Cocktailtomaten, ein weiteres Drittel der Zwiebelwürfel und den restlichen Knoblauch mitbraten, bis die Tomaten anfangen, Flüssigkeit abzugeben. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen. Währenddessen die Bratkartoffeln in der Pfanne immer wieder schwenken.

Die Soße zubereiten: Für die Sauce 1 EL Butter in der Fleischpfanne erhitzen und die restlichen Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die Pfefferkörner dazugeben, dann mit Weinbrand und Portwein ablöschen, um den Pfannensatz zu lösen. Den gewaschenen Rosmarinweig dazugeben und die Flüssigkeit aufkochen. Die Jus oder den Fond angießen und alles erneut aufkochen. Wird Fond benutzt, die Flüssigkeit bei starker Hitze rasch um ein Drittel der Menge einkochen. Die Sauce durch ein feines Sieb streichen, zurück in die Pfanne geben und noch einmal aufkochen. Die Pfanne vom Herd ziehen und die restliche (kalte) Butter in Stückchen unterrühren. Kartoffeln, Gemüse und Sauce nach Belieben noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rumpsteaks aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann in Tranchen aufschneiden.

Anrichten und servieren: Das Bohnengemüse auf vier Teller verteilen und die Rumpsteaktranchen auflegen. Rundherum etwas Sauce auf die Teller träufeln. Die Bratkartoffeln separat dazu servieren.

Frank Rosin am 12. Dezember 2019