

Zwiebel-Rinder-Steaks mit Kartoffel-Erbsen-Stampf

Für vier Portionen

Für die Steaks:

4 Rindersteaks, à 250 g	4 Scheiben durchw. Speck	2 EL Olivenöl
2 Gemüsezwiebeln	50 g Butter	1 TL Zucker

Für den Stampf:

800 g Kartoffeln, mehlig	300 g TK-Erbsen	100 ml Milch
60 g Butter	1 Muskatnuss	2 Beete Gartenkresse
Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln schälen und knapp mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt 20 Minuten weich kochen. In der Zwischenzeit die Rindersteaks mit Salz und Pfeffer würzen und mit je einer Scheiben Speck umwickeln. In einer heißen Grillpfanne in etwas Öl von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad 15 Minuten ziehen lassen. Die Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und in einer Pfanne in 50 Gramm Butter mit dem Zucker unter Rühren goldbraun schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Drei Minuten bevor die Kartoffeln gar sind, die Erbsen zugeben und zusammen zu Ende garen. Kartoffeln und Erbsen abgießen, mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, dabei die Milch und die Butter unterarbeiten. Mit Salz und Muskat würzen. Die Kresse vom Beet schneiden und die Hälfte unter den Kartoffelstampf rühren. Die Schmorzwiebeln über den Steaks verteilen und mit dem Kartoffelstampf anrichten. Mit der restlichen Kresse bestreut servieren.

Horst Lichter am 13. Juli 2013