

Rumpsteak Strindberg mit Kartoffel-Püree

Für 4 Personen:

Für Rumpsteak mit Sauce:

400 g Rumpsteak	2 Schalotten	Salz
60 g Mehl	4 EL mittelscharfer Senf	Butterschmalz
250 ml Rinderfond	1 EL Speisestärke	4 EL Wasser

Kartoffelpüree:

450 g vorw. festk. Kartoffeln	Salz	250 ml Milch
60 g Butter	1 Prise Muskat	Pfeffer

Für Rumpsteak mit Sauce:

Den Ofen auf 90 Grad vorheizen.

Das Rumpsteak parieren, also die Silberhaut entfernen und das Fett abschneiden. Das Fleischstück halbieren und in 4 Steaks teilen. Diese sollten 2-3 cm dick sein.

Die Schalotten schälen und in Ringe schneiden.

Profitipp: Gemüsereste nicht wegwerfen, sondern für selbstgemachte Gemüsebrühe verwenden.

Die Steaks salzen. Für die Zwiebelkruste auf einer Seite mehlieren, also mit Mehl bestäuben. Anschließend mit Senf bestreichen. Eine Schicht Schalotten darauf drücken, nochmals mit Mehl bestäuben und andrücken.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen. Die Steaks mit der Zwiebelseite nach unten in die Pfanne legen und scharf anbraten. Wenden und die andere Seite ebenfalls scharf anbraten.

Anschließend für 10 Minuten im 90 Grad heißen Ofen garen.

Für die Sauce den Bratensatz in der Pfanne mit Rinderfond ablöschen. Kurz aufkochen. Speisestärke in wenig kaltem Wasser anrühren. In die Pfanne geben, köcheln lassen und so lange rühren, bis sich eine klumpchenfreie, gebundene Sauce ergibt. Falls nötig, mehr Stärke hinzufügen.

Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen.

In einem Topf Milch und Butter erhitzen.

Die heißen Kartoffeln mithilfe einer Kartoffelpresse in die Milch pressen und verrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Profitipp: Kartoffelpüree nicht zu lange rühren, da es sonst verkleistert.

Das Rumpsteak mit Püree und Sauce heiß servieren.

Björn Freitag am 14. September 2020