

Irish-Rumpsteak, Bohnen-Salat, Café-de-Paris-Butter

Für 2 Portionen

2 Rumpsteaks à 200 gr	4 Knoblauchzehen	3 TL Paprikapulver edelsüß
2 TL Salz	1 TL Cayennepfeffer	1 TL getrock. Rosmarin
1 TL getrock. Thymian	2 EL Tomatenmark	3 EL körniger Senf
3 EL Apfelessig	250 ml Pflanzenöl	1/2 Zitrone
2 EL Olivenöl	3 EL Gemüsebrühe	300 gr grüne Bohnen
1 Tomate	125 gr weiche Butter	1 Sardellenfilet
1 TL gehackter Knoblauch	1 EL Cognac	2 TL Dijonsenf
3 EL gehackte Kräuter	Salz, Pfeffer, Zucker	

Für die Rumpsteak-Marinade:

4 Knoblauchzehen schälen und ganz fein hacken. Die gehackten Knoblauchzehen in eine Schüssel geben und zusammen mit 2 TL Paprikapulver edelsüß, 2 TL Salz, Cayennepfeffer, getrockneter Rosmarin und Thymian, Tomatenmark, 2 EL körniger Senf, 1 EL Apfelessig und 250 ml. Pflanzenöl verrühren. Die Marinade mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen, die Rumpsteaks damit großzügig bepinseln und für 30 Minuten marinieren lassen; übrige Marinade in einem Schraubglas aufbewahren.

Für den Bohnensalat:

Den Saft einer halben Zitrone mit 1 EL körniger Senf, 2 EL Apfelessig, 2 EL Olivenöl und der Gemüsebrühe verrühren, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Die Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser garen. Anschließend abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Bohnen schräg in Stücke schneiden. Die Tomate vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Die Bohnenstücke und Tomatenwürfel mit der Salatmarinade würzen.

Für die Café-de-Paris-Butter:

Das Sardellenfilet in feinen Würfel schneiden und zusammen mit 1 TL gehackter Knoblauch zur weichen Butter geben. 1 TL Paprikapulver edelsüß, Cognac, Dijonsenf und gehackte Kräuter zugeben und verrühren.

Die Butter mit Salz und Pfeffer würzen, mit einem Spritzbeutel kleine Rosetten auf Backpapier dressieren und im Kühlschrank aufbewahren.

Für die Rumpsteaks:

Die marinierten Rumpsteaks in einer Grillpfanne beidseitig je 4 Minuten grillen, mit dem Bohnensalat und der Café-de-Paris-Butter servieren.

Christoph Rüffer am 05. März 2025