

Rumpsteaks mit Sauce Bernaise, Ofen-Süßkartoffel

Für 2 Portionen:

2 Arg. Roastbeef à 200 g	400 g grüne Bohnen	8 Scheiben Bacon
2 Süßkartoffeln	1 Tl Paprikapulver, geräuch.	Salz, Pfeffer
2 El Olivenöl	1 Schalotte	10 Pfefferkörner
2 El Weißweinessig	3 Eier	3 Stiele Estragon
3 Stiele Kerbel	200 g Butter	1 Tl Dijon-Senf
1 Zitrone		

Die Bohnen in kochendem Wasser weich kochen.

Anschließend abtropfen und vollständig auskühlen lassen.

Danach portionsweise in Bacon einwickeln und zur Seite stellen.

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Süßkartoffel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Danach in einer Schüssel mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Olivenöl vermengen. Anschließend auf einem Backblech mit Backpapier ausbreiten und im Ofen 25 Min garen, dabei hin und wieder wenden.

Für die Sauce Bernaise Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden, mit Pfefferkörnern, Essig und 100 ml Wasser aufkochen und um die Hälfte einkochen lassen. Anschließend durch ein sehr feines Sieb schütten und den Sud auffangen.

Das Eiweiß und Eigelb der Eier voneinander trennen. Den Estragon und Kerbel fein hacken. Die Butter in einem kleinen Topf oder in der Mikrowelle auflösen. Das Eigelb mit dem Würzsud in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad dickcremig aufschlagen. Anschließend Butter langsam hinzugeben und alles zu einer sämigen Sauce verarbeiten.

Sauce in einen kleinen Topf füllen und leicht erwärmen. Den Kerbel, Estragon, Senf, ein paar Spritzer Zitrone und eine Prise Salz und Pfeffer hinzugeben und zur Seite stellen.

Die Bohnen im Speckmantel in einer Pfanne knusprig ausbraten.

Die Rumpsteaks abtupfen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Rumpsteaks von beiden Seiten jeweils 4-5 min.

braten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Rumpsteaks mit den Süßkartoffeln und den Bohnen im Speckmantel auf Tellern anrichten und die Sauce Bernaise über das Steak geben.

Christoph Rüffer am 09. Mai 2025