



Rumpsteak „Mirabeau“ mit Salat

Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Rumpsteak

4 Steaks aus dem Roastbeef (je 180 - 200 g)
Salz, Pfeffer
2 EL Butterschmalz
4 Knoblauchzehen
1 Glas Sardellen in Olivenöl (150 g)
1 Glas grüne Oliven mit Paprika (Abtropfgewicht: 200 g)
½ Baguette (darf auch vom Vortag sein)
Olivenöl
1 Zwiebel
2 EL Tomatenmark
200 ml dunkler Rinderfond
Estragon

Salat

1 Kopf Romana-Salat
2 Karotten
2 Tomaten
50 ml Rotweinessig
Estragon
1 EL grober Senf
Zwiebelpulver
1 EL Honig
Olivenöl

Zubereitung (ca. 20 Minuten, ohne Garzeiten):

Die Steaks pfeffern, aber nur zurückhaltend salzen. Die Rumpsteaks sollten eher dick geschnitten sein, sonst garen sie beim Gratinieren zu schnell durch. In einer Pfanne in Butterschmalz heiß und kurz von beiden Seiten anbraten, Knoblauchzehen andrücken und mitbraten. Auch die Ränder anbraten, um das Fleisch zu versiegeln. Dann auf ein Gitter setzen, das auf einem Backblech liegt. Mit Sardellenfilets so belegen, dass ein Gitter oder Rautenmuster entsteht. In die einzelnen Rauten Scheiben von gefüllten Oliven legen. Einige dünne Scheiben Baguette mit auf das Gitter geben. Sowohl das Baguette als auch die Steaks mit Olivenöl beträufeln. Zunächst zur Seite stellen.

Den Knoblauch entnehmen und in dieser Pfanne eine in Ringe geschnittene Zwiebel anbraten. Olivenöl sowie Salz und Pfeffer hinzufügen. Tomatenmark bräunen und mit dunklem Rinderfond ablöschen. Den Knoblauch wieder hinzugeben und bei niedriger Temperatur vor sich hin köcheln lassen.

Salat waschen und in mundgerechte Stücke brechen. Fein gehobelte Karotten und gewürfelte Tomaten zugeben. Restliche Sardellen inklusive Öl, Rotweinessig, eines Teil des Estragons, übriggebliebenen Oliven, groben Senf, Zwiebelpulver, Honig und einen Schuss Olivenöl in einem Mixbecher durchmischen, bis es leicht emulgiert. Den Salat mit dem Dressing marinieren. Den restlichen Estragon fein gehackt mit in die Sauce geben.

Die Steaks und das Brot unter dem Backofen-Grill gratinieren, bis die Baguettescheiben leicht bräunen. Das darf nur wenige Minuten dauern, sonst garen die Steaks durch. Zusammen mit Sauce und Salat servieren.

Nährwerte pro Portion:

600 kcal – 24 g Fett – 51 g Eiweiß – 39 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist laktosefrei.