

RUMPSTEAK MIT SCHALOTTENSAUCE

RUMPSTEAK MIT SCHALOTTENSAUCE

Neben dem Rezept für [überbackenes Brot mit Artischocken und Oliven](#) habe ich euch noch ein zweites Rezept aus Björn Freitags neuem Kochbuch [Smart Cooking](#)* versprochen. Und weil die Schalottensauce so phänomenal gut war habe ich mich für das Rumpsteak mit Schalottensauce entschieden. Dabei habe ich festgestellt, dass Björn Freitag und ich entweder verschieden starke Herde haben, oder sehr unterschiedliche Abzugshauben. Das Steak wird auf höchster Stufe ohne zusätzliches Öl in der Pfanne angebraten - innerhalb von Sekunden ist nicht nur meine Küche, sondern das gesamte Erdgeschoss im Nebel verschwunden. Halb so wild, Fenster auf und weiter gemacht. Während das Steak in den Ofen wandert wird die geniale Sauce gezaubert und etwas Brot aufgetoastet. Und schon steht ein wunderbares Abendessen auf dem Tisch!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

400g Rumpsteak

5 Schalotten

200ml dunkler Bratenfond

1 Bund Petersilie

100ml Creme Double

2 Scheiben Graubrot

Salz & Pfeffer

2 EL Rapsöl

50ml Rotwein

1 EL Sojasauce

1 EL Balsamico Essig

ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 150°C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Pfanne ohne zusätzliches Öl erhitzen. Das Steak rundum salzen und in die Pfanne legen.



Von beiden Seiten kross anbraten.



Dann wandert das Fleisch für 20 Minuten (im Original für 10-15 Minuten) in den Ofen. Nach 15 Minuten war es bei mir noch sehr blutig, das solltet ihr aber unbedingt individuell entscheiden weil hier natürlich die Zeit in der Pfanne einen großen Einfluss auf das Ergebnis hat.

Die Schalotten schälen und klein würfeln. In der Pfanne etwas Öl erhitzen und die Schalottenwürfel anschwitzen. Mit Bratenfond und Rotwein ablöschen und fast komplett einköcheln lassen. Die Petersilie fein hacken und dazu geben.



Crème double, Soja Sauce und Balsamico Essig einrühren. Dann wird die Sauce mit Pfeffer und Salz abgeschmeckt.



Das Brot auftoasten und die Schalottensauce in ein kleines Schälchen geben. Das Steak halbieren sobald es den gewünschten Garpunkt erreicht hat. Alles gemeinsam servieren.



Die Sauce ist einfach zum Niederknien - die müsst ihr probieren.

Viel Spaß beim Genießen!

