

Rumpsteak mit Tomatenkonfitüre und Knoblauchreis



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Stück (ca. 30 g) Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 4 EL Öl
- Ca.1000 g gehackte Tomaten
- 500 g Gelierzucker (2 : 1)
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Weißweinessig
- 250 g Basmatireis
- 1 TL Gemüsebrühe
- 4 Rumpsteaks (à ca. 200 g; 2–3 cm hoch)
- 1/2 Bund Koriander
- Alufolie
- 3 Schraubgläser mit Deckel (à ca. 250 ml Inhalt)

Zubereitung

Für die Konfitüre Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili putzen, längs einschneiden, entkernen, waschen und fein hacken.

1 EL Öl im großen Topf erhitzen. Ingwer, ca. 1/3 Knoblauch und Chili darin andünsten. Tomaten zugeben. Gelierzucker, 1 TL Salz und Essig unterrühren. Aufkochen und alles bei starker Hitze unter Rühren 6–8 Minuten köcheln lassen. In die heiß ausgespülten Gläser füllen. Sofort verschließen, einige Minuten auf den Kopf stellen, wieder umdrehen und abkühlen lassen. Die Konfitüre ist ungeöffnet ca. 3 Monate haltbar.

1 EL Öl im Topf erhitzen. Rest Knoblauch und Reis darin andünsten. 1/2 l Wasser zugießen, aufkochen und Brühe einrühren. Ca. 20 Minuten kochen.

Steaks trocken tupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Steaks darin von jeder Seite 1–2 Minuten braten. Dann bei mittlerer Hitze für ein rosa (medium) gebratenes Steak pro Seite 2–3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. In Alufolie wickeln und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Koriander waschen, trocken tupfen, Blättchen hacken und über den Reis streuen. Steaks mit Reis und etwas Tomatenkonfitüre servieren.