

Rumpsteak mit Zwiebel-Senf-Kruste



Zutaten

Für 4 Personen

- 250 g Zwiebeln
- 2 Esslöffel Olivenöl (1)
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 0.5 Bund Petersilie glattblättrig
- 0.5 Bund Majoran
- 4 Esslöffel Paniermehl hausgemacht oder solches vom Bäcker
- 2 Esslöffel Senf körnig
- 2 Esslöffel Olivenöl (2)
- 4 Rumpsteaks à je ca. 180 g

Die Zwiebeln schälen und vierteln, dann in Streifen schneiden. In einer beschichteten Bratpfanne die erste Portion Olivenöl (1) erhitzen und die Zwiebeln darin hellbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben.

Inzwischen die Kräuter fein hacken und zu den Zwiebeln geben. Paniermehl und Senf beifügen und alles gut mischen.

Den Backofen Grill auf 230 Grad vorheizen; die Grillschlange soll rot sein!

In einer Bratpfanne die zweite Portion Olivenöl (2) kräftig erhitzen. Die Rumpsteaks mit Salz und Pfeffer würzen. Zu Beginn mit grosser Hitze, dann auf mittlerer Stufe je nach Dicke und gewünschter Garstufe insgesamt 5–7 Minuten braten (5 Minuten: leicht blutig, 7 Minuten: rosa).

Am Ende der Bratzeit die Zwiebel-Senf-Masse auf den Rumpsteaks verteilen. Sofort unter dem 230 Grad heissen Grill auf der zweitobersten Rille 2–3 Minuten golden überbacken. Nach Belieben die Rumpsteaks vor dem Servieren in breite Tranchen schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Ein wenig Fleischwarenkunde: «Rump» heisst Rumpf und Rumpf bedeutet im Falle von Rindfleisch Huft. Das Rumpsteak ist also ein Huftsteak, bei dem aber vom Huftdeckel nichts mitgeschnitten wird. Manchmal stammt das Rumpsteak allerdings auch vom Roastbeef, aus dem unsere Entrecôtes stammen. Wenn Sie Ihr Steak zubereiten, ist jedoch viel wichtiger, wie dick das Fleischstück ist, nur davon hängt die genaue Garzeit ab. Und denken Sie daran: Beim Überbacken der Zwiebel-Senf-Kruste gart das Fleisch noch leicht nach.