

# Rumpsteak mit Pommes-Frites

## Für 2 Personen

2 Rumpsteaks, a 250 g	100 g Gouda, jung	3 Kartoffeln, fest
1 Brokkoli	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone, unbehandelt	1 Muskatnuss	500 ml Gemüsesfond
2 Zweige Thymian	2 Zweige Oregano	3 EL Mehl
250 ml Milch	1 L Rapsöl	Butter
Olivenöl	Pfeffer, schwarz	Salz

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Stifte schneiden. Das Rapsöl in die Friteuse geben und auf 150 Grad hochstellen. Die Kartoffeln zugeben und circa fünf Minuten frittieren. Anschließend zum Abtropfen auf Küchenpapier geben. Den Gemüsesfond zum Kochen bringen. Die Brokkoliröschen abtrennen und in dem Fond gar kochen. Anschließend kalt abschrecken. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Oregano zupfen und fein hacken. Das Ganze mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Steaks waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, mit der Marinade beträufeln und zum Garen in den Backofen geben. Für die Brokkolisöße die Zwiebel abziehen und fein hacken. Butter in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen. Den Thymian zupfen und fein hacken. Etwas Mehl in eine Pfanne geben und leicht anrösten. Die Milch und den Thymian hinzugeben. Die Muskatnuss reiben und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Gouda reiben und hinzugeben. Die Brokkoliröschen in heißer Butter schwenken. Die Pommes nochmals in die Friteuse geben und bei 220 Grad goldbraun ausbraten. Den Soßenspiegel auf die Teller geben. Die Brokkoliröschen anrichten. Die Pommes hinzugeben. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und zu gleichen Teilen auf den Tellern verteilen.

Oliver Krögel am 22. März 2010