

Rumpsteak mit Gemüse-Päckchen

Für 2 Personen

| | | |
|----------------------------|-------------------|--------------------------|
| 2 Rumpsteaks a 250 g | 1 Zucchini | 1 Paprika, rot |
| 3 Frühlingszwiebeln | 2 Zehen Knoblauch | 1 Chilischote |
| 3 EL Balsamico-Essig, weiß | 2 EL Olivenöl | 1 Zweig Rosmarin |
| 1 Zweig Salbei | 2 Zweige Thymian | 1 Bund Petersilie, glatt |
| 0,5 Bund Estragon | 0,5 Bund Kerbel | 1 Prise Zucker |
| Pflanzenöl | Salz | Pfeffer, schwarz |

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Marinade eine Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Nadeln des Rosmarins und die Blätter des Salbeis und die Hälfte des Thymians abzupfen, fein hacken und dem Knoblauch in einem Esslöffel Essig kurz köcheln lassen. Anschließend das Ganze salzen, pfeffern und das Olivenöl einrühren. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in der Marinade ziehen lassen. Vier Quadrate vom Backpapier in 25 Zentimeter Länge zurechtschneiden und die Papierstücke auf die Arbeitsfläche legen. Die Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden. Die Paprika entkernen und in Stücke schneiden. Die Zucchini von den Enden befreien und grob würfeln. Den restlichen Knoblauch abziehen und würfeln. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und grob hacken. Den restlichen Thymian, die Petersilie, den Estragon, den Kerbel zupfen und fein hacken. Den Knoblauch mit dem Gemüse und den Kräutern in einer Schüssel vermengen und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und dem restlichen Balsamico-Essig abschmecken. Anschließend das Gemüse auf die Papiere verteilen, übereinanderschlagen und die Seiten ineinander rollen, sodass Pakete entstehen. Abschließend die Gemüsepakete 15 Minuten in den Ofen legen. Das Fleisch in etwas Pflanzenöl rundum kräftig anbraten. Nach und nach etwas Marinade über das Fleisch geben. Die Rumpsteaks und die Gemüsepackchen auf Tellern anrichten.

Maria Scharrer am 08. April 2010