

Rumpsteak, Balsamico-Sahne-Soße, Bohnen im Speck-Mantel

Für zwei Personen

400 g Rumpsteak	6 Scheiben Frühstücksspeck	300 g grüne Bohnen
1 Zwiebel	4 EL Balsamico	2 TL Ketchup
2 TL Senf	300 ml Sahne	Butter
Öl	schwarzer Pfeffer	Salz

Die Bohnen putzen, von den Enden befreien und in Salzwasser bissfest kochen. Anschließend in Eiswasser abschrecken. Den Balsamico, 150 Milliliter Wasser, den Ketchup und den Senf gut miteinander vermengen und beiseite stellen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Die Rumpsteaks waschen, trocken tupfen, pfeffern, salzen und von beiden Seiten scharf anbraten. Wenn das Steak gut angebraten ist, das überschüssige Öl entfernen und die Steaks noch einmal in Butter schwenken. Anschließend die Steaks auf einen Teller geben und mit Alufolie abdecken. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in der Pfanne mit dem Bratensatz glasig andünsten. Das Ganze mit der Balsamico-Mischung ablöschen und reduzieren lassen. Anschließend die Sahne dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz aufkochen lassen. Die Bohnen zu kleinen Bündeln packen und mit dem Speck umwickeln. Eine weitere Pfanne mit etwas Butter erhitzen und die ummantelten Bohnen darin anbraten. Kurz vor dem Servieren die Steaks noch mal kurz in die Sauce legen. Das Rumpsteak mit der Balsamico-Sahnesoße und den Bohnen im Speckmantel auf Tellern anrichten und servieren.

Vincenzo D'Orsi am 07. Februar 2011