

Rumpsteak mit Senf-Kruste und Zucker-Schoten

Für 2 Personen

2 Rumpsteaks, a 180 g	800 g Süßkartoffeln	150 g Zuckerschoten
1 Zwiebel	1 rote Chilischote	40 g Sonnenblumenkerne
30 g Ingerwurzel	1 Ei	1 EL Rotisseur-Senf
1 EL Butter	1 EL Sauerrahm	1 EL Paprikapulver, edelsüß
1 EL Thymian	150 ml Gemüsefond	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen Die Sonnenblumenkerne fein mahlen, mit dem Senf, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Das Ei trennen, nur das Eigelb dazu geben und alles vermischen. Die Rumpsteaks vom Fettrand befreien, säubern und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne heiß werden lassen und das Fleisch scharf anbraten. Ein Backblech mit Alufolie bedecken und die Steaks aus der Pfanne nehmen und auf das Backblech legen. Die Steaks gleichmäßig mit der Senfpaste bestreichen und im Ofen, auf der obersten Schiene circa drei bis fünf Minuten garen lassen. Für den Süßkartoffelstampf Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote entkernen und zusammen mit dem Ingwer fein hacken. Die Süßkartoffeln waschen, Schälen und in breite Würfel schneiden. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen und darin die Zwiebel, den Chili und den Ingwer andünsten. Die Süßkartoffeln dazu geben und kurz mit dünsten. Den Gemüsefond dazu gießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze garen lassen. Die Süßkartoffeln stampfen und mit Salz, Pfeffer würzen, den Thymian zupfen und dazu geben. Den Sauerrahm und etwas Butter untermischen. Für die Zuckerschoten, die Schote waschen und von Fäden befreien. Eine Pfanne mit der restlichen Butter heiß werden lassen und darin kurz schwenken. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Die Steaks auf einem Teller, mit dem Süßkartoffelstampf und den Zuckerschoten, übersichtlich servieren.

Diana Kimmel am 12. Oktober 2011