

Rumpsteak mit italienischem Gemüse und Kartoffelbrei

Für zwei Personen

300 g Rumpsteak	300 g mehligk. Kartoffeln	40 g Parmesan
2 rote Paprikaschoten	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
1 Zitrone	30 g Pinienkerne	60 g Butter
200 ml Milch	2 EL Olivenöl	2 Zweige Rosmarin
1 Zweig Basilikum	1 Muskatnuss	schwarzer Pfeffer, Salz

Die Kartoffeln schälen und klein schneiden. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin weich kochen. Das Rumpsteak waschen, trocken tupfen und anschließend kräftig mit Salz und frischem Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehe abziehen, klein hacken und zu dem Rumpsteak geben. Eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen, das Fleisch hinein geben und von jeder Seite kurz anbraten. Anschließend die Hitze reduzieren. Die Paprikaschoten waschen, vom Strunk und vom Kerngehäuse befreien und schälen. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Eine weitere Pfanne mit dem restlichen Olivenöl erhitzen und beides zusammen anbraten. Die Pinienkerne ebenfalls in die Pfanne geben. Abschließend mit fünf Esslöffeln Wasser ablöschen. Nach Bedarf, nochmals mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken. Ein wenig köcheln lassen und dann einen Rosmarinzweig hinzugeben. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Mit dem restlichen Olivenöl und dem Zitronensaft abschmecken. Den Parmesan reiben und darüber geben. Die Kartoffeln abgießen und zerstampfen. Circa fünfzig Gramm von der Butter zusammen mit der Milch hinzugeben und unterrühren. Das Ganze mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken. Die Muskatnuss ein wenig über den fertigen Kartoffelbrei reiben und nochmals verrühren und abschmecken. In die Pfanne mit dem Rumpsteak die restliche Butter hinzugeben und zerlaufen lassen. Den restlichen Rosmarin und das Basilikum zupfen und fein hacken. Das Rumpsteak mit dem italienischem Gemüse und dem Kartoffelbrei auf Tellern anrichten, mit ein wenig Rosmarin und Basilikum garnieren und servieren.

Tobias Knoch am 09. Mai 2012