

Rumpsteak mit Fenchel-Gemüse, Kartoffel-Stampf, Tzatziki

Für zwei Personen

250 g Rumpsteak	1 Salatgurke	4 Zwiebeln
200 g festk. Kartoffeln	1 Fenchelknolle	4 Knoblauchzehen
1 Bund Dill	1 Muskatnuss	3 TL Mehl
250 g Butter	150 g Sahnequark	3 EL Puderzucker
250 g Sahne	Rotwein, Rinderfond	Butterschmalz
Salz, schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Kartoffeln schälen und im Salzwasser gar kochen. Den Fenchel waschen und aufschneiden. Die Zwiebeln abziehen, klein schneiden und in Mehl wenden. Das Rumpsteak waschen, trocken tupfen und beidseitig pfeffern und salzen. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Anschließend das Fleisch in Butterschmalz kurz anbraten und mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Nun für circa 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Kartoffeln abgießen und stampfen. Die Muskatnuss abreiben. In den Kartoffelstampf die Butter und circa 150 Gramm Sahne einrühren. Dann mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken. Die Salatgurke waschen, raspeln und in einem Sieb auspressen. Den Knoblauch abziehen und pressen. Den Dill waschen und beides klein hacken. Die Salatgurke, den Dill, den Knoblauch in den Sahnequark mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fenchel in der Pfanne mit dem Bratensud und etwas Butter dünsten. Mit Rinderfond und etwas von der restlichen Sahne ablöschen und mit Salz abschmecken. Eine weitere Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig schmoren. Zum Karamellisieren der Zwiebeln etwas Puderzucker dazugeben. Das Rumpsteak mit dem Kartoffelstampf auf dem Teller anrichten, das Fenchelgemüse und die Zwiebel über das Fleisch geben. Den Tzatziki dazu reichen und servieren.

Kurt Schmieding am 28. Juni 2012