

Rumpsteak 'El Sol' mit Blattspinat und Pellkartoffeln

Für zwei Personen

300 g Rumpsteak, 2 Stück	6 kleine Kartoffeln, fest	800 g Blattspinat
8 Kirschtomaten	1 Zwiebel	3 Zehen Knoblauch
40 g Butter	2 Stängel Rosmarin	1 Stängel krause Petersilie
1 Muskatnuss	6 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Zwei Töpfe mit kochendem Wasser aufsetzen. Den Spinat waschen und ein bis zwei Minuten in kochendes Wasser legen. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Eine Knoblauchzehe abziehen und kleinschneiden. Die Kartoffeln schälen und circa 15 Minuten gar kochen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch und die Zwiebel glasig dünsten. Den Spinat hinzugeben und circa vier bis fünf Minuten dünsten. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spinat in eine Ecke der Pfanne schieben und in der anderen Ecke die Kartoffeln kurz in der vorhandenen Brühe wälzen. Eine weitere Pfanne mit der Butter erhitzen. Zwei Knoblauchzehen abziehen und in die Mitte der Pfanne drücken (nicht schneiden). Den Rosmarinzweig waschen und darüber legen. Das Rumpsteak auf dem Rosmarinzweig und dem Knoblauch einseitig braten, dann wenden und fertigbraten. Mit Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Die Kirschtomaten halbieren und mit dem Rumpsteak anbraten. Alles auf einer großen Platte anrichten und servieren.

Thomas Röder am 04. März 2014