

Rumpsteak mit Röstzwiebeln, Ofenkartoffel, Kräuterquark

Für zwei Personen

2 Rumpsteaks, à 250 g	2 große Backkartoffeln, à 200 g	6 Cocktailtomaten
1 Zucchini	6 weiße Champignons	2 Gemüsezwiebeln
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
2 EL Mehl	250 g Quark, 40%	150 g Schmand
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Einen weiteren Ofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln circa 25 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser garen. Danach in Alufolie wickeln und etwa zehn Minuten im Ofen bei 200 Grad fertig garen. Den Quark mit dem Schmand und 30 Millilitern Sprudelwasser aufmixen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Petersilie und den Thymian abzupfen und klein hacken. Anschließend die Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach kalt stellen. Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen. Die Champignons putzen. Das Gemüse abwechseln auf zwei Spieße aufspießen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Die Rumpsteaks waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten scharf in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Anschließend für zehn Minuten bei 140 Grad in den Ofen geben. Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Anschließend die Ringe in dem Mehl wenden. In der Fritteuse braun und knusprig backen. Das Rumpsteak mit den Röstzwiebeln, die Ofenkartoffel mit dem Kräuterquark und den Tomaten-Zucchini-Champignon- Spieß auf Tellern anrichten und servieren.

Cindy Terrahe am 14. April 2014