

# Rumpsteak mit Bulgur-Salat, Pilzen, Kräuterbutter

**Für zwei Personen**

**Für die Rumpsteaks:**

2 Rumpsteaks, à 250 g      Butterschmalz      Salz, Pfeffer

**Für die Pilze:**

200 g braune Champignons       $\frac{1}{2}$  Zwiebel      Zucker, Olivenöl, Salz

**Für den Bulgursalat:**

300 g Bulgur      1 Bund Lauchzwiebeln       $1 \frac{1}{2}$  Zwiebel

1 rote Paprika      6 Kirschtomaten      3 EL Tomatenmark

6 EL Balsamicoessig      1 EL Olivenöl      1 EL Chilipulver

1 Prise Kreuzkümmel      Zucker, Salz, Pfeffer

**Für die Kräuterbutter:**

2 Zehen Knoblauch      1 Zitrone       $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie

$\frac{1}{2}$  Bund Basilikum      150 g weiche Butter       $\frac{1}{2}$  TL Worcestersauce

Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen, den Bulgur darin aufkochen lassen und etwa zehn Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die halbe Zwiebel für die Champignons abziehen und fein würfeln. Die Champignons mit einem Messer enthäuten und in einer Pfanne mit Olivenöl und der Zwiebel sanft andünsten. Das Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen. Die Rumpsteaks waschen, trocken tupfen und in die Pfanne geben. Zunächst drei Minuten von einer Seite anbraten, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Von der anderen Seite ebenfalls drei Minuten anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf einem Teller für zehn bis 15 Minuten zum Nachgaren in den Ofen geben. Den Knoblauch abziehen, durch die Knoblauchpresse drücken, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend mit der Worcestersauce vermengen. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft einer halben Zitrone, nach Geschmack etwas mehr zu der Knoblauchmischung geben. Die Petersilie und den Basilikum fein hacken, alles unter die weiche Butter rühren, mit einer Prise Zucker abschmecken und in den Kühlschrank geben. Anschließend den Bulgur in eine Schüssel füllen, das Olivenöl, das Tomatenmark, das Chilipulver, den Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer dazugeben und durchmischen. Die Paprika und die Tomaten waschen, die Paprika entkernen, alles vom Grün befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln von den oberen und unteren Enden befreien und in Ringe schneiden. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Alles unter den Bulgur rühren. Abschließend mit dem Balsamico, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rumpsteak mit Bulgursalat, frischen Pilzen und selbstgemachter Kräuterbutter auf Tellern anrichten und servieren.

Hermann Frenser am 08. September 2014