

Rumpsteak mit Whisky-Soße, Bratkartoffeln und Bohnen

Für zwei Personen

Für die Steaks:

2 Rumpsteaks à 200 g 1 EL Dijon-Senf Öl, Salz, Pfeffer

Für die Bratkartoffeln:

8 vorw. festk. Kartoffeln 1 kleine Zwiebel Öl, Salz

Für die Bohnen:

200 g grüne Bohnen 125 g Bacon-Scheiben Butter

Für die Sauce:

2 Schalotten 1 Limette, Saft 150 ml Sahne

1 EL Butter 60 ml Whisky (Single-Malt) 120 ml Rinderfond

1 EL Worcestershiresauce 1 TL Dijon-Senf Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Für die Steaks:

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Steaks rundum mit Senf einreiben. 1-2 Esslöffel Öl in einer Pfanne stark erhitzen und die Steaks bei hoher Hitze scharf anbraten. In eine feuerfeste Form geben und Steaks bis zu einer Kerntemperatur von 57°C im vorgeheizten Ofen garen. Aus dem Ofen nehmen und etwas ruhen lassen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Bratkartoffeln:

Kartoffeln schälen, waschen und in etwa 0,5-1 cm breite Scheiben schneiden. 2-3 EL Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Die Kartoffelscheiben in das heiße Öl geben, salzen und kurz vermengen.

Zwiebel abziehen, in grobe Würfeln schneiden und auf den Kartoffeln verteilen. Das Ganze mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Stufe garen. Wenn die Kartoffeln fast durch sind, den Deckel entfernen und die Hitze erhöhen, damit die Kartoffeln eine ansprechende Kruste bekommen.

Für die Bohnen:

Die Enden der Bohnen abschneiden. Bohnen in siedendem Wasser für 2- 3 Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Jeweils einen Bohnenbündel (circa 5-6 Bohnen) mit einer Scheibe Bacon umwickeln und in einer kleinen Pfanne erhitzen, dabei in zerlassener Butter schwenken.

Für die Sauce:

Schalotten abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Mit Whisky ablöschen. Ist der Alkohol verkocht, mit Rinderfond und Worcestershiresauce aufgießen und kurz aufkochen. Limette halbieren und ein Viertel auspressen. Mit Senf und Sahne etwas eindicken und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Limettensaft abschmecken.

Eric Schwär am 22. Januar 2024