

Rumpsteak mit Kartoffel-Stampf und Öderaner Salat

Für 4 Portionen

| | | |
|-------------------|---------------------|--------------------|
| 4 Rumpsteaks | Salz, Pfeffer | 1 kg Kartoffeln |
| Kümmel | 100 g Butter | 1 Zwiebel |
| 2 Knoblauchzehen | Zucker | 150 ml Gemüsebrühe |
| 150 ml Olivenöl | 10 ml Zitronensaft | 1 Pck. Krautsalat |
| 3 Gurken | 1 Dose gelbe Bohnen | 10 Tomaten |
| 1 Glas rote Beete | 1 Kopf Eisbergsalat | |

Steak:

Das Steak (in zwei Zentimeter dicke Scheiben geschnitten) zwischen Küchenbrett und Folie von allen Seiten leicht klopfen, salzen und pfeffern. Etwas Öl in der Pfanne sehr heiß werden lassen, das Steak hinlegen und von beiden Seiten anbraten. Beim Wenden niemals ins Fleisch stechen, sondern mit einem Wender umdrehen! Danach im vorgeheizten Ofen bei 120 Grad in ca. 17 Minuten fertig garen.

Kartoffelstampf:

Kartoffeln in gesalztem Wasser kochen lassen. Mit Kümmel würzen. Zwiebel schälen und würfeln. Die Butter in der Pfanne zerlassen und die Zwiebeln darin anbraten. Die Kartoffeln abtropfen lassen und grob zerstampfen. Knoblauchzehen schälen und klein schneiden, die Zwiebeln in der Pfanne etwas zur Seite schieben, den Knoblauch auf die freie Fläche geben und mitrösten. Danach alles vermengen, Salz, Pfeffer dazugeben und mit etwas Zucker karamellisieren. Die Gemüsebrühe und Olivenöl über die gestampften Kartoffeln gießen und vermengen. Abschließend die Zwiebeln zur Kartoffelmasse geben, unterheben und durchziehen lassen. Zuletzt etwas Zitronensaft hinzufügen und unterrühren.

Öderaner Salat:

Zuerst den Krautsalat auf den Teller geben, die Gurke in Scheiben schneiden, halbieren, auf den Krautsalat geben. Danach die gelben Bohnen und die rote Beete. Tomaten vierteln und hinzufügen. Eisbergsalat waschen und zerteilen und den Öderaner Salat damit abschließen.

Frank Rosin am 22. Juli 2014