

Rumpsteak mit Gemüse, Ofenkartoffeln, Sourcream

Für 4 Portionen

Kartoffeln:

4 große Kartoffeln 1 EL Olivenöl 1 Prise Meersalz
4 Staengel Petersilie

Gemüse:

1 rote Paprikaschote 1 kleine Aubergine 1 Brokkoli
4 Wirsingblätter 200 g braune Champignons 2 kleine Zwiebeln
1 Knoblauchzehe 3 EL Olivenöl 1 Prise Zucker
1 Prise Meersalz 1 Prise Pfeffer

Sour Cream:

200 g Quark 100 g Crème fraîche 4 EL Essig
1 Prise Zucker 1 Prise Salz 1 Prise Pfeffer
1 Bund Schnittlauch 1 kleine Zwiebel

Fleisch:

4 Rumpsteaks à 150-200g 1 Prise Paprikapulver edelstüß 1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer 2 EL neutrales Pflanzenöl

Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen, leicht mit Olivenöl einreiben, mit Meersalz bestreuen und auf dem Blech im heißen Ofen etwa 1 Stunde garen. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen. Die Paprika halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in mundgerechte Würfel schneiden. Die Aubergine der Länge nach vierteln und ebenfalls in Stücke schneiden. Den Staudensellerie in Scheiben schneiden. Die Brokkoliröschen vom Strunk trennen, den Strunk schälen und ebenfalls klein schneiden. Die Wirsingblätter ohne Strunk in feine Streifen schneiden. Die Champignons putzen und je nach Größe vierteln oder in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Für die Sour Creme Quark und Crème fraîche in einer Schüssel glatt rühren. Essig, Zucker, Salz und Pfeffer hinzugeben. Das Ganze nochmals gut rühren. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln, fein hacken und unterheben. Nach Belieben die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und ebenfalls unterheben.

Die weichen Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und warm halten. Die Backofentemperatur auf 150 °C reduzieren. Für das Gemüse das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Gemüse samt Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten braten. Mit Zucker, Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fleisch die Rumpsteaks von beiden Seiten mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Das Öl in einer heißen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze von beiden Seiten scharf anbraten. Das Fleisch im heißen Ofen auf dem Rost 5-6 Minuten nachgaren. Die Kartoffeln auf Teller verteilen, der Länge nach einschneiden und einen Klecks Sour Cream hineingeben. Steak und Gemüse daneben anrichten. Das Ganze mit Petersilie garniert servieren.

Frank Rosin am 08. März 2016