

# Rumpsteak-Variation mit Gemüse

**Für 4 Portionen**

**Fleisch:**

4 Rumpsteaks, à 150g    2 EL Butterschmalz    1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer

**Gemüse:**

|                      |                       |                       |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 rote Paprikaschote | 1 gelbe Paprikaschote | 1 grüne Paprikaschote |
| 1 Zucchini           | 1 Aubergine           | 2 Tomaten             |
| 1 Zwiebel            | 1 Knoblauchzehe       | 3 Zweige Rosmarin     |
| 3 Zweige Thymian     | 3 Zweige Oregano      | 3 EL Olivenöl         |
| 1 Prise Salz         | 1 Prise Pfeffer       |                       |

Das Gemüse waschen. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in mundgerechte Würfel schneiden. Zucchini und Aubergine ohne Stielansatz ebenfalls Würfel schneiden. Die Tomaten halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Für das Fleisch den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Das Butterschmalz in einer Grillpfanne stark erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten bei starker Hitze jeweils 2 Minuten scharf anbraten. Das Fleisch in eine feuerfeste Form geben, mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Ofen etwa 15 Minuten nachgaren.

In der Zwischenzeit das Gemüse bis auf die Tomaten sortenweise mit je 1 Zweig Rosmarin, Thymian und Oregano in heißem Öl anbraten. Zwiebel und Knoblauch separat in Öl glasig schwitzen. Das Gemüse mischen, Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Steaks und das Gemüse auf Teller verteilen und servieren.

**Tipp:**

Als Beilage eignen sich Kartoffeln.

Frank Rosin am 15. März 2016