

Strindberg-Steak mit Senf-Zwiebel-Kruste

Für 4 Personen:

| | | |
|------------------------|----------------|---------------|
| 4 Rumpsteak, Entrecote | 4-6 Schalotten | Mehl |
| 4 TL Senf | 1-2 Eier | Salz, Pfeffer |
| Butterschmalz | | |

Die Schalotten klein schneiden. Diese sollten sehr fein gewürfelt werden (1-2 mm).

Anschließend werden die Steaks von beiden Seiten mit etwas Salz und Pfeffer gewürzt. Jedes Steak auf einer Seite mit einem TL Senf bestreichen, die Schalotten darauf verteilen und leicht andrücken. Zum Abschluss die Steaks noch ein klein wenig in Mehl wenden. Das überschüssige Mehl wieder abklopfen. Es sollte nur leicht benetzt sein.

Sobald die gusseiserne Pfanne richtig heiß ist, gibt man das Butterschmalz hinzu.

Die Steaks mit der Senf-Zwiebel-Seite in eine flache Schüssel mit dem verquirlten Ei legen und vorsichtig mit der Zwiebelseite nach unten direkt in die heiße Pfanne legen. Nach 2-3 Minuten sollte eine schöne goldgelbe Kruste vorhanden sein. Das Steak vorsichtig wenden und nochmal 2-3 Minuten auf der Fleischseite braten. Beim Wenden einen Pfannenwender benutzen, damit die Zwiebelkruste unbeschädigt bleibt.

Die Steaks anschließend im Backofen bei 80°C auf die gewünschte Kerntemperatur (54°C) ziehen lassen.

Vor dem Anschnitt das Steak kurz ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft gleichmäßig verteilt.

NN am 05. September 2024