

# Rumpstaek mit Pfannen-Soße und Spargel-Tomaten-Gemüse

## Für 4 Portionen

### Für Fleisch und Spargel:

500 g weißer Spargel	100 g Kirschtomaten	4 Rumpsteaks (à 200 g)
2 Prisen Salz	2 Prisen Pfeffer	2 EL neutrales Öl
1 Schalotte	2 EL Butter	100 ml trockener Weißwein
1 Bund gemischte Kräuter		

### Für die Soße:

1 Schalotte	100 g Butter	1 TL Zucker
100 ml Portwein	200 ml trockener Rotwein	1 Zweig Rosmarin
400 ml Rinderfond	2 TL Weißweinessig	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer		

### Spargel schneiden:

Für das Fleisch den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Spargel die unteren holzigen Enden der Stangen abschneiden, die Stangen im unteren Drittel schälen, waschen und leicht schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kirschtomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

### Rumpsteaks würzen:

Die Rumpsteaks mit je 1 Prise Salz würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten bei starker Hitze scharf anbraten. Die Steaks aus der Pfanne heben, in einer ofenfesten Form noch einmal mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und im heißen Ofen je nach Dicke der Scheiben 8-10 Minuten medium garen.

### Sauce zubereiten:

Inzwischen die beiden Schalotten für Fleisch und Sauce schälen und in feine Würfel schneiden. Für die Sauce 2 EL Butter in der Fleischpfanne erhitzen und die Hälfte der Schalottenwürfel darin glasig anschwitzen, dabei mit dem Zucker bestreuen und karamellisieren. Mit Portwein und Rotwein ablöschen, den gewaschenen Rosmarin dazugeben und die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge einkochen. Den Rinderfond angießen und die Flüssigkeit weiter reduzieren.

### Gemüse anbraten:

Inzwischen für den Spargel 2 EL Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen. Spargel, Tomaten und restliche Schalottenwürfel darin anbraten, bis die Tomaten zusammenfallen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit verkochen. Währenddessen die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

### Abschmecken:

Die Steaks aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Die Saucenpfanne vom Herd nehmen, den Rosmarin wieder entfernen und die restliche Butter in Stückchen unterrühren. Die Sauce noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fein geschnittenen Kräuter zum Spargel geben, das Gemüse durchschwenken und ebenfalls noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Servieren:

Zum Servieren das Spargel-Tomaten-Gemüse auf Teller verteilen, jeweils 1 Steak auflegen und mit der Sauce begießen.

Frank Rosin am 02. August 2020