

# Rumpsteak aus dem Wok mit Kartoffel-Stampf

## Für 4 Personen

### Für das Fleisch:

400 g Rumpsteak	1 kleines Stück Ingwer	2 rote Zwiebeln
2 rote Paprikaschoten	250 ml Rinder- oder Kalbsbrühe	2 EL Hoi-Sin-Soße
1 EL Sojasoße	1 Chilischote	1 Limette
1 Bund Koriander	Zucker	Olivenöl

### Für den Kartoffelstampf:

1 kg festk. Kartoffeln	1 EL Butter	3 EL grobes Paniermehl
2 Scheiben Mischbrot	1 Prise Muskat	Salz

### Für das Fleisch:

Die Rumpsteaks in Streifen schneiden. Die Paprikaschoten mit dem Sparschäler enthäuten und in mundgerechte Stücke teilen. Die Zwiebeln schälen und in Lamellen schneiden. Den Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden.

Olivenöl in einem Wok oder einer hohen Pfanne erhitzen.

Rumpsteakstreifen hineingeben und scharf anbraten. Dabei in der Pfanne gut bewegen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und Paprika sowie Zwiebeln anbraten. Ingwer, Chili, Brühe und HoiSin-Soße unterrühren. Das Fleisch wieder dazugeben. Alles nochmals kurz erhitzen und vermengen. Mit etwas Sojasoße, Limettensaft und Zucker abschmecken. Die Korianderblätter von den Stielen zupfen und zum Schluss in die Pfanne geben.

### Für den Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser garen. Das Kochwasser abgießen und die Kartoffeln grob stampfen. Die Butter unterrühren und mit Muskat und Salz abschmecken. Die Brotscheibe in kleine Stücke zupfen oder schneiden. In einer Pfanne ohne Fett rösten. Nach 1-2 Minuten die Semmelbrösel hinzufügen und ebenfalls rösten. Die knusprigen Brotmasse auf den Stampf geben und einen Teil davon leicht unterheben.

Rainer Sass am 11. Oktober 2020