

Rumpsteak

Für 2 Personen:

4 Rumpsteak à 100 g	1 rote Paprikaschote	1 weiße Zwiebel
100 ml Teriyaki-Sauce	1 roter Apfel	1 Msp. Gewürzmix
2 EL Crème-fraiche	1 Msp. Salz	

Die Rumpsteaks von beiden Seiten salzen und kräftig mit Gewürzmix würzen.

Die Rumpsteaks in einer sehr heißen Pfanne mit sehr wenig Bratöl von einer Seite für ca. 1 Minute anbraten. Währenddessen Paprika, Apfel und Zwiebel in grobe Stücke schneiden. Die Steaks Wenden und von der anderen Seite für 1 weitere Minute anbraten.

Das Steak aus der Pfanne nehmen, etwas Öl in die Pfanne geben, das Gemüse in die Pfanne geben und anbraten. Das Gemüse leicht salzen und nach ca. 2½ Minuten die Steaks in die Pfanne zum Gemüse zurückgeben.

Alles großzügig mit Teriyakisauce ablöschen, einmal durchschwenken und die Sauce bei ständiger Bewegung stark einkochen und Steaks und Gemüse so glasieren.

Die Steaks auf einem Teller anrichten, das Gemüse darauf geben und einen Löffel Crème fraîche auf das Gemüse geben.

Steffen Henssler am 29. Mai 2021