

Rumpsteak Strindberg

Für 2 Personen:

2 Rumpsteaks à 200 g	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
1 Msp. Fleischgewürz	2 EL grober Senf	1 Zwiebel
1 Bund glatte Petersilie	5 EL Mehl	1 Ei, geschlagen
4 EL Bratöl		

Rumpsteaks leicht plattieren und anschließend mit einem Messer mehrfach bis zur Hälfte in die eine Richtung und anschließend in die andere Richtung einschneiden, so dass ein Kachelmuster entsteht. Fleisch mit Gewürzsalz und Pfeffermix, alternativ mit Fleischgewürz von beiden Seiten würzen. Steaks anschließend kräftig mit grobem Senf einstreichen.

Zwiebel in feine Würfel schneiden. Erst die Zwiebel auf den Rumpsteaks verteilen und fest andrücken, danach die Petersilie. Diese ebenfalls fest andrücken.

Die belegten Fleischseiten erst mehlieren, dann ins Ei tauchen. Anschließend direkt auf der belegten Seite in heißem Bratöl ca. 4 Minuten goldbraun braten, wenden und je nach gewünschter Garstufe auf der Rückseite fertig braten. Auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 12. Mai 2022