

Rumpsteak mit Guacamole

Für 2 Personen:

2 Rumpsteaks (à 250 g)	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
1 Msp. Fleischgewürz	1 Spur Bratöl	1-2 Zweige Rosmarin
2-3 Zweige Thymian	2 Avocados	2 Stange.n Frühlingszwiebeln
1/2 Bund Koriander, gehackt	1 grüne Peperoni Ringen	1-2 Chilischoten, gehackt
1 Msp. Avocado		

Topping:

2 EL Butter	1 Limette	1/2 Pack. Himbeeren
-------------	-----------	---------------------

Fleisch ca. 1,5 Stunden vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen. Fleisch mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Fleischgewürz von beiden Seiten würzen. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Rosmarin, Thymian und Fleisch in die Pfanne geben und das Fleisch zunächst von einer Seite anbraten.

Währenddessen für die Guacamole, die Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtleisch mit einem Löffel schon in der Schale etwas klein hacken.

Dann das Fruchtleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in einen Mörser geben.

Fleisch wenden und von der anderen Seite anbraten. Die Kräuter dabei auf das Fleisch legen und die Hitze etwas reduzieren.

Frühlingszwiebeln, Koriander, Peperoni und Chili zur Avocado in den Mörser geben. Alles mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Alles mit dem Stösel gut vermengen.

Mit Avocado Topping würzen.

Fleisch auf die Fettseite stellen und von der Fettseite noch etwas braten. Dann das Fleisch jeweils wieder auf eine Fleischseite drehen, die Butter zum Steak in die Pfanne geben und das Fleisch in der Butter noch kurz nachbraten. Kräuter wieder in die Pfanne geben und die geschmolzene Butter immer wieder auf dem Fleisch verteilen. Dann die Pfanne von der Hitze nehmen und das Fleisch noch kurz durchziehen lassen.

Limette über der Guacamole auspressen und alles verrühren. Himbeeren dazugeben und leicht unterrühren Rumpsteaks auf Teller legen. Butter aus der Pfanne auf den Steaks verteilen und Guacamole jeweils darauf.

Steffen Henssler am 01. April 2023