

Rumpsteak an italienischem Gemüse

Für 2 Portionen

300 g Rumpsteak	1 Knoblauchzehe	2 Paprikaschoten
1 Zwiebel	30 g Pistazien	3 EL Wasser
Butter	1 Zweig Rosmarin	1 Zitrone
50 g Parmesan	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Das Rumpsteak waschen und trocken tupfen. Es sollte nicht zu dick sein. Das Fleisch ggf. plattieren und anschließend kräftig salzen und pfeffern. Eine Pfanne erhitzen und Olivenöl hineingeben. Eine Knoblauchzehe abziehen und das Fleisch damit einreiben. Beides zusammen in die Pfanne geben. Das Fleisch von jeder Seite 30 bis 40 Sekunden kräftig anbraten. Dann die Hitze reduzieren. Die Paprika fein schneiden. Je nach Wunsch kann dies mit oder ohne Schale geschehen. Die Paprika jetzt in eine weitere Pfanne mit Olivenöl geben. Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit der Paprika anbraten. Auch die Pistazien in die Pfanne geben und das Ganze abschließend mit etwas Wasser ablöschen. In der Steakpfanne eine große Butterflocke zerlaufen lassen. Das Gemüse währenddessen salzen und pfeffern. Nun frische Rosmarinnadeln vom Zweig abziehen und über das Gemüse streuen. Mit Olivenöl und Zitronensaft abschmecken und Parmesan darüber reiben. Falls gewünscht noch frischen Basilikum darüber geben. Das Gemüse auf Tellern anrichten und zum Fleisch etwas Rosmarin zugeben. Nun das Fleisch aus der Pfanne nehmen, aufschneiden und zum Gemüse geben. Mit dem Rosmarin und der zerlaufenen Butter garnieren und servieren.

Steffen Henssler am 30. 01. 2012