

Gratiniertes Rumpsteak mit Blumenkohl-Spinat-Pfanne

Für 2 Portionen

2 Rumpsteaks	100 g Ziegenkäse	1 TL Dijon-Senf
1 Süßkartoffel	1 Blumenkohl	1 Zwiebel
150 g feiner Spinat	2 Stiele Salbei	1 Zitrone
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Zunächst das Rumpsteak am Fettrand einschneiden und plattieren. Dann kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne heiß werden lassen, etwas Olivenöl hineingeben und das Rumpsteak darin von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Anschließend in eine Auflaufform geben. Den Ziegenkäse in eine Schüssel geben und Dijon-Senf hinzufügen. Die Süßkartoffeln schälen und mit einer Reibe kleinraspeln und in die Schüssel geben. Ziegenkäse, Senf und Süßkartoffeln zu einer Masse vermengen und leicht salzen. Die Kartoffelmassen auf den Steaks verteilen. Das Ganze in den auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen geben und für zehn Minuten überbacken. Währenddessen eine Pfanne erhitzen. Den Blumenkohl klein schneiden. Dann etwas Öl in die Pfanne geben und die Röschen darin anschwitzen. Eine Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze darin rösten. Eine Prise Salz hinzufügen. Dann etwas Wasser in die Pfanne geben und verkochen lassen. Schließlich den Spinat mit einen Schuss Olivenöl und dem Salbei hinzugeben. Das Ganze noch mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Das Steak aus dem Ofen nehmen, mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und servieren. Bei Belieben kann noch etwas Olivenöl sowie etwas Zitronensaft drüber gegeben werden.

Steffen Henssler am 11. 05. 2012