

Das ultimative Sonntagsrezept: Rumpsteak mit Wedges



Fotos: © Stefanie Heinrich

Heute geht es in unserem Rezept um ein besonders edles Stück Fleisch: Das Rumpersteak, als Beilage gibt es dazu Wedges.

Zuerst wenden wir uns den Wedges zu, dazu nehmen wir ein paar Kartoffeln, die wir vorher gewaschen haben und schneiden sie in mundgerechte Spalten (die Schale bleibt dran). In einer Schüssel mischen wir einen guten Schuss Olivenöl mit Gewürzen wie Salz, Pfeffer, Paprika und Knoblauchgranulat. Die Kartoffelspalten mit in die Schüssel geben und alles durchschwenken, so dass die Kartoffelstücke rundherum mit dem gewürzten Öl benetzt sind.



Die Kartoffelspalten in dem Würzöl

Den Backkasten auf ca. 180 Grad vorheizen, die Kartoffeln auf ein Blech in den Ofen schieben und 15 bis 20 min. backen lassen.

In der Zwischenzeit läutern wir erst einmal Butter. Da Butter bei den hohen Temperaturen, die wir zum Braten benötigen, verbrennen würde, gibt es einen „Trick“ dieses zu verhindern: Man erhitzt ein gutes Stück Butter in einer Pfanne, den Schaum, der sich nun bildet, schöpft man mit einer Kelle ab. Jetzt lässt sich die Butter wesentlich höher erhitzen als ohne die Prozedur.



Butter läutern: Den Schaum von der Butter abschöpfen

Nun machen wir der Pfanne Feuer unter dem Boden. Die ungesalzenen, aber ordentlich schwarz gepfefferten und am Fettrand eingeschnittenen Fleischscheiben in dem heißen Fett anbraten. Nur, wie lange?

Es gibt mehrere Gargrade, von roh (kurz im heißen Fett gewesen) bis durchgebraten (ganz schön lange im heißen Fett gewesen).

Der Koch mag gern medium Richtung blutig: Kern rosa, nach außenhin durchjede Seite etwa drei Minuten bei mittelstarker Hitze braten...

Die Köchin lieber medium Richtung durchgebraten: also vier Minuten von jeder Seite.

Je nach Dicke des Steaks natürlich.

Nach der Bratzeit das Fleisch auf einen Teller legen, salzen und pfeffern. Wer mag, kann sich noch Kräuterbutter über das Steak geben. Die Kartoffelspalten dazu servieren.

Die Zutaten:

ein paar Kartoffeln

Olivenöl

Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauchgranulat

Butter

Rumpsteak