

Rumpsteak an italienischem Gemüse

 happy-mahlzeit.com/2020/01/27/rumpsteak-an-italienischem-gemüse/

Zutaten für 2 Personen:

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

Zubereitung:

Das Rumpsteak waschen und trocken tupfen. Das Fleisch sollte nicht zu dick sein, ggf. plattieren, anschließend kräftig salzen und pfeffern. Eine Pfanne erhitzen und Olivenöl hineingeben. Die Knoblauchzehe abziehen, das Fleisch damit einreiben und beides zusammen in die Pfanne geben. Das Fleisch von jeder Seite 30 - 40 Sekunden kräftig anbraten, dann die Hitze reduzieren.

Die Paprika fein schneiden. Nach Belieben kann man auch die Schale entfernen. Die Paprika in eine weitere Pfanne mit Olivenöl geben. Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit der Paprika anbraten. Die Pistazien in die Pfanne geben und das Ganze mit etwas Wasser ablöschen.

In der Steak-Pfanne eine große Butterflocke zerlaufen lassen. Das Gemüse salzen, pfeffern, Rosmarinnadeln vom Zweig abziehen und über das Gemüse streuen. Mit Olivenöl und Zitronensaft abschmecken und Parmesan darüber reiben. Nach Belieben noch frischen Basilikum darüber geben.

Das Gemüse auf Tellern anrichten und zum Fleisch etwas Rosmarin geben. Nun das

Fleisch aus der Pfanne nehmen, aufschneiden und zum Gemüse geben. Mit dem Rosmarin und der zerlaufenen Butter garnieren und servieren.

Rezept: Steffen Henssler

Quelle: Topfgeldjäger vom 30.1.2012