

Rumpsteak mit Pfeffersoße und knusprigen Kartoffeln

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 (à 180-200 g) Rumpsteaks
- 500 g festkochende Kartoffeln
- Salz
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Schwarze Pfefferkörner
- 1 EL eingelegter Grüner Pfeffer
- 20 ml Cognac
- 150 ml Rinderfond
- 30 g sehr kalte Butterwürfel
- 150 ml Sahne
- Fleur de sel
- einige Zweige Thymian

Steaks rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen. Sie sollten für die Zubereitung Zimmertemperatur haben. Kartoffeln gut säubern und mit Schale in Salzwasser gar kochen. Anschließend auskühlen lassen und halbieren.

Die Steaks leicht salzen. Backofen auf 140 Grad vorheizen. Knoblauch schälen. Rosmarin waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks von beiden Seiten je 1 Minute scharf anbraten. Nach 1 Minute die Knoblauchzehe und den Rosmarin mit in die Pfanne geben. Die Steaks auf ein Backblech oder in eine feuerfeste Form setzen, Knoblauch und Rosmarin darauflegen und das Fleisch 10-12 Minuten im Ofen medium garen. Die Kerntemperatur in den letzten 3-4 Minuten mit einem Bratenthermometer messen, sie sollte etwa 54 Grad betragen.

Während die Steaks im Ofen sind, die Soße zubereiten. Dafür die Steak-Pfanne nutzen, die Rückstände geben schöne Röstaromen an die Soße ab. Schwarzen Pfeffer in einem Mörser zerstoßen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den gemörserten Pfeffer darin anrösten. Mit Cognac ablöschen. Rinderfond dazugeben und den Ansatz kurz köcheln lassen. Die grünen Pfefferkörner in die Pfanne geben. Sahne hinzufügen und bei milder Hitze etwas einkochen. Zum Schluss die kalte Butter unter Schwenken in der Flüssigkeit auflösen. Die Soße nur noch warmhalten, nicht mehr erhitzen, sonst flockt sie aus. Nach Belieben mit etwas Fond verlängern, falls sie zu dick oder zu intensiv sein sollte. Mit Salz abschmecken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln auf der Schnittfläche goldbraun anbraten. Danach auf den anderen Seiten braten. Dabei Thymian hinzufügen und die Kartoffeln salzen.

Sendung/Quelle: Schmeckt. Immer.

Sendetermin: 24.11.2024

Koch/Köchin: Zora Klipp

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen