Spicy gefülltes Minuten Rumpsteak mit Peperoni

- **Küche:**Französisch
- **Gang:**Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** 2
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 15m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '15', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '2', 'yield' : '' });

Das Rumpsteak/ Entrecote ist eines der beliebtesten Steaks der Deutschen, aus dem Rinderrücken und weißem Fettrand geschnitten. Es ist in der Regel 180 g – 200 g schwer, um die 400 g schwer wird das französische Entrecote double genannt.

Im Folgenden finden Sie einige Tipps zum Zubereiten.

Grundsätzlich sollten Sie immer darauf achten, dass das edle Stück nicht „kühlschrankkalt“ in die Pfanne kommt, sondern eine halbe Stunde vorher herausgenommen wird. Sonst gart es außen ziemlich schnell, ist innen aber noch kalt und gart nur sehr langsam durch.
Gern verdünnt unser Chefkoch den Fettrand etwas und schneidet ihn 3 – 4 Mal ein, damit sich beim

Braten nichts zusammen zieht.

Ob Sie das Steak ganz allgemein vor dem Braten würzen, ist Ansichtssache.
Unser Chefkoch, Fritz Grundmann würzt grundsätzlich, kurz bevor es in die Pfanne oder auf dem Grill landet, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer aus der Mühle.

Scharf und kurz von beiden Seiten in etwas Pflanzenöl anbraten, Farbe nehmen lassen.
Erst dann ein Stückchen Butter dazu geben, dabei wenden, aber nicht mit einer Gabel ins Fleisch stechen.

Im vorgeheizten Backofen oder am Herdrand nach „eigener Vorliebe“ zum Ende braten. Das Begießen mit der Bratbutter bitte nicht vergessen.

Vor dem Servieren einige Minuten „ausruhen“ lassen, damit sich die Fleischsäfte verteilen können.

Dieses lecker gefülltes Rumpsteak ist eigentlich ein gefülltes Minutensteak aus der „Gekonntgekocht Expressküche“.
Schnell und unaufwendig gemacht, aber unwahrscheinlich herzhaft und lecker gefüllt.
Eigentlich als abendliches Schmankerl, spicy für den Single kreiert, eventuell nur mit einem warmen Stück Baguette zu genießen.

Zutaten

- 2 hoch geschnittene Rumpsteaks à 180 g
- 100 g Frischkäse (Gervais oder Philadelphia)
- 2 EL Pflanzenöl und etwas Butter
- 2 - 3 milde, eingelegte rote Peperoni in Streifen aus dem Glas / Supermarkt
- 1 TL eingelegter, grüner Pfeffer
- 1 EL Schnittlauch, gehackt
- 1 EL Petersilie, gehackt
- Zahnstocher

Zubereitungsart

Schritt1

Die Steaks unter fließendem Wasser abspülen und wieder trocken tupfen.
Von der Fleischseite her waagerecht einschneiden, aber nicht durchschneiden.
Mithilfe einer Klarsichtfolie dünn klopfen und auslegen, salzen, pfeffern.

Schritt2

Den Frischkäse glatt verrühren, die Petersilie, Schnittlauch und Pfefferkörner unterheben.

Schritt3

Auf einer einer Fleischhälfte verteilen, einstreichen, darüber die Peperoni Ringe legen.
Überklappen und mit Zahnstochern fixieren, fest stecken, auch äußerlich salzen und pfeffern.

Schritt4

In heißem Pflanzenöl kurz und heiß von beiden Seiten abraten, Farbe nehmen lassen.
Dann etwas Butter dazu geben und am Herdrand ca. 3 - 4 min. zu Ende braten; dabei mit der Bratbutter begießen.

Rezeptart: Fleischgerichte, Kleine Gerichte, Rindfleisch **Zutaten:**Butter, Öl, Petersilie, Schnittlauch

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gefuelltes-rumpsteak/