Rumpsteak à la Strindberg mit Bohnen, Schafspilzen und Cherrytomaten

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Beliebter Klassiker, lecker wie eh und je

Zutaten

- 4 gut abgehangene Rumpsteaks à 180g "Maredo Qualität"
- 2 mittelgroße Zwiebeln in 1/2 Scheiben oder groben Würfeln
- 2 El scharfer Senf
- 1 El frisch geriebener Meerrettich
- Butterschmalz zum Braten
- Salz und frisch gemahlner Pfeffer
- Für die Beilage.
- 400 g frische „Bobby-Böhnchen“
- (Geht auch mit T.K. Prinzessböhnchen)
- 150 g frische Schafspilze
- 1 Schälchen kleine Cocktail Tomaten
- 2 fein geschnittene Schalotten
- 2 El gehackte Petersilie
- 30 g Butter, etwas Öl

Zubereitungsart

Schritt1

Die Beilage:

Schritt2

Die frischen Böhnchen waschen, putzen, ev. Fäden ziehen und in kochendem Salzwasser mit etwas Bohnenkraut 4 - 5 min. „al dente“ blanchieren; anschließend in Eiswasser abkühlen.

Schritt3

Die Schafspilze keinesfalls waschen sondern mit einer kleinen Bürste oder Pinsel säubern und auf gleiche Größe schneiden.

Schritt4

De Pilze in Butter anbraten, Farbe nehmen lassen.

Schritt5

De Schalotten dazu geben, 3 - 4 min zusammen braten.

Schritt6

Dann folgen die blanchierten Böhnchen für weitere 2 - 3 min., zuletzt kommen die Kirschtomaten dazu. Salzen, pfeffern und mit gehackter Petersilie anrichten.

Schritt7

Die Strindberg Steaks:

Schritt8

Die Zwiebeln in etwas Butter glasig anschwitzen, etwas Rosenpaprika, den Meerrettich und den Senf dazu geben.

Schritt9

Die Rumpsteaks zunächst sanft mit einer Küchenfolie plattieren, die Fettseite etwas verdünnen und 2 - 3 mal einschneiden, salzen und pfeffern Dadurch verhindert man ein Zusammenziehen während des Bratens)

Schritt10

Nunmehr die Steaks recht scharf und kurz von beiden Seiten in etwas Öl und Butter anbraten und Farbe nehmen lassen, zurückziehen. Üppig mit den Senf - Zwiebeln belegen und im auf 180° C vorgeheizten Backofen für 3 - 4 min. zu Ende garen, danach etwas ausruhen lassen.

Schritt11

Anrichtevorschlag:

Schritt12

Ein Fest für die Augen und den guten Geschmack !

Schritt13

Das frische, bunte Gemüse mit dem appetitlich braunen Steak und dazu leckere Bratkartoffeln

Rezeptart: Rindfleisch **Tags:** klassiker, lecker, pikant, schnell **Zutaten:**Tomaten

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/rumpsteak-a-la-strindberg-mit-bohnen-schafspilzen-und-cherrytomaten/