

Rumpsteak unter der Zwiebel - Kapernkruste

- **Küche:** Mediterran
- **Portionen:** 1
- **Vorbereitungszeit:** 5m
- **Zubereitungszeit:** 6m
- **Fertig in** 11m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '11', 'cook_time' : '6m', 'prep_time' : '5m', 'servings' : '1', 'yield' : " " });
```

Etwas für die schnelle Küche, und den Single, aber absolut nicht langweilig.

Zutaten

- 200 g pfannenfertiges Rumpsteak
- 30- 40 g Zwiebeln in Scheiben
- Etwas Butter, etwas Oel
- 1 Tl Senf
- 20 g geriebener Parmesan
- 5 - 6 Murcia Kapern, grob gehackt
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 1 frischer Rosmarinzweig
- 1 frischer Tymianzweig
- Etwas Knoblauchsatz, wenn man mag?

Zubereitungsart

Schritt1

Die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln Vorwege in Butter anbraten,

Schritt2

etwas Paprika dazu geben, Farbe nehmen lassen.

Schritt3

Mit einem Tl Senf und den Kapern versetzen, an die Seite stellen.

Schritt4

Die Steaks auf der Fettseite 2 - 3 mal einschneiden um das Zusammenziehen zu vermeiden, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer aus der Mühle würzen.

Schritt5

In Öl scharf an braten, den Rosmarinzweig und Thymianzweig mitbraten. Das Bratfett abschütten, etwas Butter dazu geben, heraus nehmen, "blutig " lassen und auf ein Backblech setzen.

Schritt6

Die Steaks üppig mit den Kapern - Zwiebeln belegen, mit Parmesan bestreuen.

Schritt7

Den Backofen auf Oberhitze oder Grillstäbe umschalten; auf 180° C vorheizen. Die Steaks 3 - 4 min. überbacken, anschließend

Schritt8

1 - 2 min. "ausruhen lassen", anrichten.

Schritt9

Dazu genügt mit einige Scheiben geröstete Baguette.

Schritt10

Die Zwiebeln, Senf, Kapern und Käse bilden eine wirklich herzhaft, pikanten Geschmacks Harmonie.

Rezeptart: Rindfleisch **Tags:** herzhaft, kräuter, schnelle küche, wenig aufwand

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/rumpsteak-unter-der-zwiebel-kapernkruste/>