

Wochenthema: Bistro-Küche
Vincent Klink Mittwoch, 5. Mai 2010

Rumpsteak Café de Paris, Rezept für 2 Personen

Zutaten

400 g Kartoffeln, fest kochend
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Sardelle in Öl eingelegt
1 Zweig Majoran
1 Zweig Thymian
1 Zweig Estragon
1 EL Weißwein
1 Msp. Paprikapulver
1 Msp. Curry
1 TL gekörnte Bio-Gemüsebrühe (instant)
1 TL Zitronensaft
1 TL Cognac
1 TL Madeira
etwas Pfeffer
1 Zweig glatte Petersilie
100 g Butter
etwas Salz
2 Rumpsteaks à ca. 180 g, ca. 1,5 cm dick
2 EL Butterschmalz

Zubereitung

Die Kartoffeln kochen, pellen und auskühlen lassen.

Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. Sardelle sehr fein hacken. Majoran, Thymian und Estragon fein hacken. Weißwein, Schalotte, Knoblauch, Sardelle, Kräuter, Paprikapulver und Curry in einen Topf geben und aufkochen. Dann abkühlen lassen und gekörnte Brühe, Zitronensaft, Cognac, Madeira und 1 Msp. Pfeffer untermischen. Petersilie abspülen, trocken schütteln, fein hacken und untermischen. Die Butter (bis auf 1 EL) schaumig rühren und unter die Würzmischung mischen, mit Salz abschmecken. Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz von beiden Seiten je ca. 5 Minuten braten, dann auf einen Teller geben und mit Alufolie abgedeckt ca. 5 Minuten kurz ruhen lassen. Die Kartoffeln in Spalten schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz knusprig braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Steaks kurz in der heißen Pfanne mit 1 EL Butter nachbraten, anrichten und die gewürzte fast flüssige Butter obenauf geben. Mit den Kartoffelspalten servieren.

Pro Portion: 910 kcal / 3807 kJ
32 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 59 g Fett