



Rumpsteaks

Hauptgericht

Vorbereitungszeit: 10 Min. **Kochzeit:** 45 Min. **Gesamtzeit:** 12 Std., 55 Min.

Schwierigkeitsgrad: Mittel **Portionen:** 4 **Quelle:** Silke Weidmann

ZUTATEN

- 4 Rumpsteak(s) à ca. 250 g
- 4 TL Olivenöl + Öl für die Marinade
- 4 TL getrocknete Kräuter der Provence bzw.
- 8 TL frische, fein gehackte Kräuter
- 1 Knoblauchzehe(n), nach Belieben
- 1 Chilischote(n), in dünnen Ringen, n. B
- 2 EL Butterschmalz oder Öl
- Salz und Pfeffer

BESCHREIBUNG

Die Rumpsteaks werden ca. 12 Stunden mariniert und sollen Zimmertemperatur haben, wenn sie gebraten werden.

ZUBEREITUNG

Eine Marinade zubereiten aus:

Olivenöl, evtl. Knoblauchzehe, fein gehackt, Kräutern, evtl. wenig Chilischote und frisch gemahlenem Pfeffer.

In dieser Marinade die Steaks für ca. 12 Stunden einlegen und im Kühlschrank aufbewahren.

Danach:

Ofen auf 90°C vorheizen.

Eine Pfanne gut vorheizen und die Steaks im Marinieröl kurz anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Anbratzeit: maximal 1 Minute pro Seite (gewendet werden die Steaks nach maximal 1 Min. Backzeit und dann noch einmal max. 1 Minute weiterbraten!) Danach die Steaks in Alufolie wickeln und bei 90° C ca. 35 - 40 Minuten im Backofen weitergaren.

Dann die Steaks noch einmal, nicht länger als

2 Minuten in gut erhitztem Butterschmalz kross und braun in der Pfanne braten. (Gern nach Geschmack mit einem Zweig Rosmarin, etwas Chili.....würzen.) Leicht salzen und pfeffern.

Als Beilage schmecken Ofenkartoffeln oder Schupfnudeln ganz lecker.

Guten Appetit!