

Rumpsteak mit Gemüsesalat

Zutaten für 4 Personen:

4 Rumpsteaks, (à 200 g)
2 kleine Broccoli
400 g grüne Bohnen
2 rote Zwiebel
8 Stiele Kerbel
1200 g getrocknete Tomaten, (in Öl)
6 El Weißweinessig
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
11 El Öl
4 Zweige Rosmarin

Rezept:

Rumpsteaks (à 200 g) aus dem Kühlschrank nehmen. Einen Topf voll Wasser zum Kochen bringen. Broccoli putzen und in Röschen schneiden. Stiel schälen und würfeln. Grüne Bohnen putzen. Kochendes Wasser salzen. Bohnen darin 2 Min. garen. Broccoli zugeben und 6 Min. weitergaren.

Rote Zwiebeln halbieren und in dünne Streifen schneiden. Blättchen von den Kerbelstielen fein hacken. Getrocknete Tomaten (in Öl) in Streifen schneiden. 6 El Weißweinessig, 8 El Wasser, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und 8 El Öl in einer großen Schüssel verrühren. Zwiebeln, Kerbel und Tomaten zugeben. Gemüse abgießen, kurz abschrecken und abtropfen lassen. Unter die Vinaigrette mischen.

3. Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert).
3 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks von beiden Seiten salzen und auf jeder Seite ca. 30 Sek. hellbraun braten. Die Rosmarinzwige mitbraten.
Steaks pfeffern und auf einem Stück Alufolie im heißen Ofen auf dem Rost auf der mittleren Schiene 8-10 Min. fertig garen.
In Folie gewickelt 3 Min. ruhen lassen. Mit dem Salat servieren.