

# Rumpsteak / Roastbeef

## Mit panierten Zwiebelringen und Strohkartoffeln

### Zutaten

- 1 kg Roastbeef - gut abgehangen
- ½ kg Kartoffeln
- 4 Zwiebeln (große Metzgerzweibel)  
Kräuter- oder Knoblauchbutter

### Zubereitung

Steak mit grobem Pfeffer von beiden Seiten würzen und in wenig heißem Öl zwei Minuten von jeder Seite braten. In Alufolie wickeln und 10 Minuten ziehen lassen damit sich die Säfte im Fleisch gleichmäßig verteilen. Zwiebel in Ringe schneiden, mit Mehl, Ei, und Semmelbrösel panieren. Kartoffeln schälen und in feine Streifen reiben. Zwiebelringe und Kartoffeln kurz frittieren und mit Knoblauchbutter servieren.

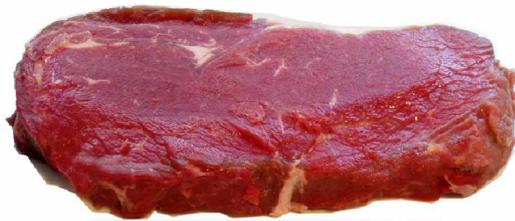


# Rumpsteak mit Petersilienkartoffeln und Kräuterbutter

Gut abgehangenes Roastbeef ist die Voraussetzung für ein zartes Rumpsteak.

Hier ein 3-4 cm dickes Stück Roastbeef, ca. 400 g schwer.  
Hat das Fleisch einen Fettrand, einschneiden und mitbraten.

Das Fleisch wird gewaschen, abgetrocknet und beidseitig mit buntem Pfeffer bestreut.  
In einer Kasserole oder einer anderen möglichst schweren Pfanne etwas Öl stark erhitzen.  
Das Fleisch von beiden Seiten je 2 Minuten braten. Herausnehmen, etwas salzen und mit Alufolie  
begedeckt im Backofen bei 100 °C ca. 10 Minuten ziehen lassen. Dabei verteilen sich die  
Fleischsäfte gleichmäßig, das Fleisch wird zart und bleibt medium (innen noch rosa).



Rumpsteak mit Bratensoße, in Butter geschwenkte Petersilienkartoffeln und Kräuterbutter.

