

Johann Lafer | Rumpsteak mit Kapern-Zitronen-Haube und Rosmarin-Polenta

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Rumpsteaks à 160 g
- 1 EL Salzkapern
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zitronen, unbehandelt
- 2 Schalotten
- 2 EL Butterschmalz
- 2 EL Honig
- 60 ml Sojasauce
- 60 ml Birnensaft
- 1 EL helle Sesamsamen
- 1 Rosmarinzweig
- 1 TL Zitronenthymianblätter
- 250 ml Geflügelfond
- 80 g Polenta
- 2 EL geschlagene Sahne
- 1 EL kalte Butter
- einige Kerbelblätter
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 120 °C vorheizen. Ein Backblech mit Alufolie auslegen.

Kapern je nach Geschmack abrausen. Knoblauch schälen und mit den Kapern fein hacken. Zitronen heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. 1 Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Rumpsteaks von Fett und Sehnen befreien, waschen und trocken tupfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin auf beiden Seiten kurz anbraten, dann auf das Blech legen.

Schalottenwürfel mit Honig und Sojasauce zum Bratensatz in die Pfanne geben und darin andünsten. Mit Birnensaft ablöschen. Sesamsamen, Knoblauch, Kapern und Zitronenschale dazugeben. Alles 3 – 4 Minuten köcheln lassen. Die Mischung auf den Steaks verteilen und im Ofen auf mittlerer Schiene 10 – 15 Minuten garen.

Für die Polenta die restliche Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und mit dem Zitronenthymian fein hacken. Den Fond in einem Topf aufkochen. Die Polenta einrieseln lassen. Die Kräuter unterrühren, alles aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze quellen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen sowie Sahne und kalte Butter in Würfeln unterrühren.

Die Steaks aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Die Rosmarin-Polenta auf Teller verteilen. Rumpsteaks in Scheiben schneiden und darauf anrichten. Mit Kerbel garnieren.

Rezept: Johann Lafer

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! vom 20.09.2008

Prominente Gäste: Sophie Schütt & Ralf Möller