

Rumpsteak Strindberg mit Kartoffelpüree

Dieses Gericht wurde in den 1950er Jahren erfunden, hat aber nichts an Charme verloren.



Für 4 Personen

Für das Rumpsteak mit Sauce:

Zutaten:

- 400 g Rumpsteak
- 2 Schalotten
- Salz
- 60 g Mehl
- 4 EL mittelscharfer Senf
- Etwas Butterschmalz zum Braten
- 250 ml Rinderfond
- 1 EL Speisestärke
- 4 EL Wasser

Zubereitung:

- Den Ofen auf 90 Grad vorheizen.
- Das Rumpsteak parieren, also die Silberhaut entfernen und das Fett abschneiden. Das Fleischstück halbieren und in 4 Steaks teilen. Diese sollten 2-3 cm dick sein.
- Die Schalotten schälen und in Ringe schneiden.
- **Profitipp:** Gemüsereste nicht wegwerfen, sondern für selbstgemachte

Gemüsebrühe verwenden.

- Die Steaks salzen. Für die Zwiebelkruste auf einer Seite mehlieren, also mit Mehl bestäuben. Anschließend mit Senf bestreichen. Eine Schicht Schalotten darauf drücken, nochmals mit Mehl bestäuben und andrücken.
- In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen. Die Steaks mit der Zwiebelseite nach unten in die Pfanne legen und scharf anbraten. Wenden und die andere Seite ebenfalls scharf anbraten.
- Anschließend für 10 Minuten im 90 Grad heißen Ofen garen.
- Für die Sauce den Bratensatz in der Pfanne mit Rinderfond ablöschen. Kurz aufkochen. Speisestärke in wenig kaltem Wasser anrühren. In die Pfanne geben, köcheln lassen und so lange rühren, bis sich eine klümpchenfreie, gebundene Sauce ergibt. Falls nötig, mehr Stärke hinzufügen.

Kartoffelpüree:

(Hinweis: Für Kartoffelpüree werden mehligkochende Kartoffeln empfohlen. Björn Freitag bevorzugt vorwiegend festkochende, aufgrund ihres besseren Geschmacks)

Zutaten:

- 450 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- Salz
- 250 ml Milch
- 60 g Butter
- 1 Prise Muskat
- Pfeffer

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen.
- In einem Topf Milch und Butter erhitzen.
- Die heißen Kartoffeln mithilfe einer Kartoffelpresse in die Milch pressen und verrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.
- **Profitipp:** Kartoffelpüree nicht zu lange rühren, da es sonst verkleistert.

Das Rumpsteak mit Püree und Sauce heiß servieren.