

Rumpsteak



Bearbeitungszeit

10m



Gesamtzeit

10m



Portionen

2

Zutaten

500 g Rumpsteak(s) (Roastbeefstück)

3 EL Öl

Salz

Anweisung

- 1 Roastbeef am Stück (3-4 kg) und dann Steaks herunter zu schneiden.
- 2 Das Roastbeefstück von der Fettschicht und ggf. der Sehne befreien.
- 3 Nun etwa 2 Finger dicke Scheiben schneiden. Dies sollte dann pro Steak ungefähr 220 - 250 g sein.
- 4 Backofen auf 80 Grad vorheizen. Das Öl in der Pfanne stark erhitzen, es sollte jedoch auf keinen Fall zu rauchen beginnen.
- 5 Die Steaks am Rand etwas zusammennehmen, so dass sie ein wenig an Höhe gewinnen und in die Pfanne legen. Dafür keine Gabel verwenden, nicht auf das Fleisch drücken. Einfach sanft in die Pfanne legen und 2,5 - maximal 3 Minuten braten, ohne zu wenden.
- 6 Nun sollte sich auf der Bratseite eine schöne braune Kruste gebildet haben. Die Steaks wenden und auf der bereits angebratenen Seite salzen und pfeffern. Nochmals 2,5 - maximal 3 Minuten braten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und einzeln in Alufolie wickeln.
- 7 Zum Ruhen nun für 10 - 15 Minuten in den Ofen.

- 8 Nach der Ruhezeit die Steaks von der Alufolie befreien, den dunklen Fleischsaft, der sich in der Folie angesammelt hat, über die Steaks geben und servieren.
- 9 Dazu passen am besten Kräuterbutter, gebratene Zwiebeln oder einfach Meersalz und Pfeffer aus der Mühle.