

# Rumpsteak mit Champignons und Pommes frites



Mein monatlicher Beitrag zum Thema Steak. Für die Carnivoren unter meinen Besuchern.

Ich habe für dieses Rumpsteak ein wenig tiefer in die Tasche gegriffen. Zwar habe Ich es auch beim Discounter gekauft. Aber es hat immerhin satte 350 g und hat doch stattliche 8,50 € gekostet. Ein Preis, den ich normalerweise für ein Steak nur selten ausgeben.

Aber das Steak gelingt sehr gut und ist sehr zart und schmackhaft. Das beste Steak, das ich in letzter Zeit gegessen habe, war im Dezember letzten Jahres zu Weihnachten. Es gab Pferdelerde. Dieses Fleisch war so etwas von schmackhaft, lecker und zart, ich hatte schon länger kein so gutes Fleisch mehr gegessen. Aber dieses Stück Fleisch heute ist eben nur

ein Rumpsteak, und auch kein Filet oder Lende. Und so ist es doch ein wenig gröber strukturiert und nicht ganz so fein im Geschmack wie die anderen erwähnten Fleischsorten. Anyway, es gelingt gut und schmeckt.

Meine Zubereitungsmethode hat sich in der letzten Zeit auch gut bewährt. Ich grille ein Steak scharf jeweils eine Minute in einer Grillpfanne auf dem Her an. Dann kommt es in der Pfanne noch für 6–10 Minuten in den Backofen, je nach Zubereitungsgrad, den man sich wünscht, von rare über medium bis well done.

Mitgegrillt habe ich auch noch einige große, weiße Champignons. Und dann kommt noch die unvermeidliche, kleine Portion Pommes frites aus der Fritteuse hinzu.

Fertig ist ein sehr leckeres Essen. In der Grillpfanne und der Fritteuse zubereitet. In nicht einmal 15 Minuten.

*Für 2 Personen:*

- 2 Rumpsteaks (à 350 g)
- Steakpfeffer
- 8 große, weiße Champignons
- 2 kleine Portionen Pommes frites (TK-Ware)
- Salz
- Öl

*Zubereitungszeit: 14 Min.*



Backofen auf 120 °C Umluft vorheizen.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Steaks auf beiden Seiten kräftig mit dem Steakpfeffer würzen.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Champignons darin auf beiden Seiten jeweils mehrer Minuten kräftig angrillen.

Dann Steaks auf jeder Seite eine Minute angrillen.

Grillpfanne auf mittlerer Ebene für 8 Minuten in den Backofen geben, so gelingen die Steaks medium. Wenn Sie sie rare wünschen, versuchen Sie 5–6 Minuten.

Währenddessen Pommes frites in der Fritteuse fünf Minuten frittieren. Auf ein Küchenpapier geben und salzen.

Jeweils ein Steaks zusammen mit vier Champignons, die noch leicht gesalzen werden, und einer kleinen Portion Pommes frites auf einem Teller anrichten.

Servieren. Guten Appetit!