

Gegrilltes Rumpsteak in Whiskysauce mit Kürbisstampf und Champignons



Dieses Mal gibt es die Steaks rare, also innen noch blutig. Gewürzt wird nur mit Steakpfeffer, der ja immer auch noch Salz enthält. Also kleine Beilage zu den Steaks gibt es Champignons und Schalotten.

Und als eigentliche Gemüsebeilage einen leckeren Kürbisstampf mit viel Butter und einigen Gewürzen – passend zur derzeitigen Kürbissaison.

Für 2 Personen:

- 2 Rumpsteaks à 300 g
- 6 große, weiße Champignons
- 2 Schalotten

- Scotch-Whisky
- Steakpfeffer
- Salz
- Butter
- Kräuterbutter
- 1 kleiner Hokkaidokürbis
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.



Kürbis putzen, in kleine Würfel schneiden und in kochendem Wasser 10 Minuten garen. Kochwasser abschütten. Mit dem Stampfgerät grob zerstampfen. Eine große Portion Butter unterheben. Mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen. Warmhalten.

Rumpsteaks auf beiden Seiten mit dem Steakpfeffer würzen.

Champignons in feine Scheiben schneiden. In eine Schale geben.

Schalotten putzen, schälen, kleinschneiden und ebenfalls in die Schale geben.

Butter in einer Grillpfanne erhitzen und Gemüse darin kurz andünsten. An den Rand der Pfanne verschieben.

Steaks auf jeder Seite eine Minute angrillen. Dann mit einem guten Schluck Whisky ablöschen. Mit einem Deckel zudecken und Steaks nochmals 2–3 Minuten im Whisky garen. Sollte der Whisky zu schnell verkochen, einfach noch etwas nachgießen.

Gemüse leicht salzen.

Kürbisstampf auf zwei Teller verteilen. Jeweils ein Steak dazugeben. Gemüse zum Steak geben. Jeweils zwei Scheiben Kräuterbutter auf ein Steak geben. Servieren. Guten Appetit!

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 Pferdelende. 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!

Flanksteak mit Fenchel

Ein erstes Gericht vor Weihnachten mit der neuen gusseisernen Grillpfanne zubereitet.

Ich mache es wie in der Edeka-Werbung.

Steaks mit Salz und Pfeffer würzen. Scharf in der Pfanne anbraten.

Rosmarin und Knoblauch dazugeben.

In der Pfanne für 10 Minuten im Backofen bei 160 Grad Celsius Ober-/Unterhitze fertig garen.

Die Steaks haben schöne Grillrost-Spuren.

Und die Menge an Fleischsaft, der nach dem Garen austritt, zeigt, dass die Steaks gut zubereitet wurden. Sie sind medium gegart und schmecken lecker. Empfehlenswert!

Dazu Fenchel als Beilage.

[amd-zlrecipe-recipe:898]

Gusseiserne Grillpfanne



Nun mache ich es wie in der Edeka-Werbung.

Steaks mit grobem Salz und Pfeffer würzen. Scharf in der Pfanne anbraten.

Rosmarin und Knoblauch dazugeben.

In der Pfanne für 10 Minuten im Backofen bei 160 Grad Celsius Ober-/Unterhitze fertig garen.

Dies ist das zweite Weihnachtsgeschenk, das ich mir selbst gönne und zu Weihnachten schenke.

Eine bereits eingebrannte, gusseiserne Grillpfanne, quadratisch, Größe 26 cm.

Ich wollte schon seit langem eine solche Pfanne besitzen, damit ich beim Braten von Steaks und ähnlichem auch diese schönen Grillspuren eines Grillrostes auf das Grillgut bzw. das Fleisch zaubern kann.

Also werde ich an Weihnachten in dieser Grillpfanne ein leckeres Flanksteak, 28 Tage dry aged, zubereiten und hier im Foodblog präsentieren.