

Pferde-Rumpsteak mit Bohnen-Speck-Gemüse

Ein wirklich sehr schmackhaftes Rumpsteak. Ich bin der Meinung, wenn viele Menschen einmal ein Pferde-Rumpsteak gegessen haben, würden sie dies einem Rinder-Rumpsteak vorziehen.

Als Beilage bereite ich Gemüse aus Schnittbohnen und Speck zu.

Das Gemüse wird nur mit etwas Bohnenkraut gewürzt. Es muss nicht weiter gewürzt werden. Der Speck bringt genügend Würze mit.

Das Rumpsteak gelingt wirklich sehr zart und schmackhaft.

[amd-zlrecipe-recipe:192]

Pferde-Rumpsteak mit Knoblauch-Butter und Blattspinat-Champignons- Kartoffel-Gemüse

Ich habe vor einiger Zeit hier mitgeteilt, dass ich Rezepte von verschiedenen Gerichten oder Zutaten im Foodblog nicht mehr veröffentlichen werde. Weil es davon schon diverse Rezepte im Foodblog gibt.

Nun, ein Pferde-Steak ist da doch etwas Besonderes und eher die Ausnahme. Zumal ich ein richtiges Pferde-Rumpsteak zubereite.

Ich gare das Rumpsteak jeweils etwa 2 Minuten auf jeder Seite und bereite es rare zu. Dazu gibt es einige Scheiben Knoblauch-Butter.

Außerdem bereite ich nicht einfach nur ein Steak als Abend-Essen oder Abend-Snack zu. Sondern ich bereite ein ganzes Gericht zu, für das ich noch ein kleines Gemüse aus drei Zutaten gare.

Das Rumpsteak ist wirklich ausgesprochen zart und schmackhaft. Ein Rumpsteak eines südamerikanischen Rindes vom Supermarkt erreicht diese Qualität definitiv nicht.

[amd-zlrecipe-recipe:161]

Bevor die Innereien kommen, zuerst noch ...

... ein Rumpsteak vom Jungbullen. Rare zubereitet.

Dazu einfach ein wenig gebratenes Gemüse.

Das Rumpsteak würze ich mit Steakpfeffer. Und gebe sowohl auf das Rumpsteak als auch auf das Gemüse etwas Kräuterbutter.

Vor dem Fotografieren der Foodfotos habe ich jedoch vergessen, das Rumpsteak mit Steakpfeffer zu würzen.

[amd-zlrecipe-recipe:141]

Dry aged Rumpsteak



Lecker

Um es vorweg zu nehmen: Das Steak wird beim Reifen nicht schlecht.

Ich hatte vor einigen Wochen zwei Rumpsteaks gekauft. Eines davon habe ich sofort rare zubereitet und gegessen. Beim zweiten überlegte ich, da ich gerade zwei Kochsendungen gesehen hatte, in denen Steak gereift wurde, dies auch einmal zu versuchen.

In einer Kochsendung wurde ein 2–3 kg schweres Stück Steakfleisch drei Wochen gereift, indem es vakuumiert in eine Folie eingeschweißt und drei Wochen im Kühlschrank gelagert

wurde. Das Ergebnis war ein dunkles, an manchen Stellen fast schon braun bis schwarzes Stück Steak, das beim anschließenden Essenvergleichstest mit einem jungen Steak deutlich besser schmeckte.

In einer anderen Kochsendung reifte ein gelernter Koch ein großes Stück Steak, das er noch am Knochen von seinem Schlachter bezogen hatte, in einem entsprechend temperierten Kühlschrank einige Wochen nach. Das Ergebnis soll auch sehr gut gewesen sein.

Nun, ich dachte mir, dass ich das auch einmal probieren und auf diese Weise ein Dry aged Rumpsteak herstellen könnte. Also habe ich das zweite Rumpsteak drei Wochen lang im Kühlschrank auf einer Gitter-Ablage nachreifen lassen. Ich habe das Steak jeden Tag gewendet. Es verdirbt merkwürdigerweise nicht beim Reifeprozess, sondern wird nur fester, dunkler und – zugegeben – ein wenig beginnt es, muffig zu riechen.

Ich habe das Dry aged Rumpsteak auch nicht rare zubereitet, sondern medium und ihm auf beiden Seiten jeweils 2 Minuten im Fett gegeben. Es schmeckt gut, fest und kompakt. Aber es schmeckt auch nicht besser als ein junges Steak, das ich rare zubereite. Somit ist das Reifen von Steaks vermutlich doch eher etwas für die Profis.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Rumpsteak
- Salz
- Pfeffer
- Kräuterbutter
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Wochen | Garzeit 4 Min.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Steak darin auf beiden Seiten jeweils zwei Minuten kross anbraten.



Fest und kompakt

Salzen und pfeffern. Herausnehmen, auf einen Teller geben und zwei Scheiben Kräuterbutter darauf geben. Servieren.

Rumpsteak mit Sauce Béarnaise



Sehr zart

Ein leckeres Steak mit einer leckeren Sauce.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Rumpsteaks (à etwa 200 g)
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Für die Sauce Béarnaise:

- [Grundrezept](#)

Zubereitungszeit: 5 Min.

Fettrand der Rumpsteaks einschneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Rumpsteaks darin auf beiden Seiten jeweils etwa eine Minute kräftig anbraten.

Währenddessen Sauce Béarnaise in einem Topf erhitzen.

Rumpsteaks auf zwei Teller geben und salzen und pfeffern.
Großzügig Sauce Béarnaise darüber verteilen. Servieren.

Blutiges Fleisch ...



Rare zubereitet ...

Ich habe die in den letzten Tagen gegessene Rohkost, sprich den Salat nicht besonders gut vertragen. Ich musste andauernd aufstoßen, und mein Magen hatte auch sehr schwer zu arbeiten. Er ist eben rohe Kost nicht gewohnt.

Ich tendiere eben doch mehr zu Fleisch, das ich liebe. Also gibt es als Ausgleich heute einfach zwei schöne Rumpsteaks à etwa 200 g mit einer schönen Fettkruste, jeweils rare zubereitet.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Rumpsteaks à 200 g
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Garzeit 2 Min.

Öl in der Pfanne erhitzen, es soll rauchen.

Steaks auf jeder Seite jeweils eine Minute kross anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Herausnehmen, auf einen Teller geben und servieren.

Aaaaah ... kein Kommentar



Sehr leckere Steaks

Zwei südamerikanische Rumpsteaks à 200 g + grobes Meersalz + bunter Pfeffer + gutes Öl = leckere Steaks.

Das Öl darf rauchen, die Rumpsteaks mit schöner Fettkruste bekommen jeweils 1–2 Minuten auf jeder Seite = rare zubereitet.

Ihr wisst, wie es geht. Ich liebe Fleisch. ☐

Rumpsteaks



Leckere Steaks

Zwei Rumpsteaks von südamerikanischen Rindern. Eine geballte Fleischladung. Und eine Natürlichkeit und Echtheit, wie man sie nur von Gemüsesorten oder Pasta kennt.

Artgerechte Aufzucht der Rinder liefert einwandfreies Fleisch. Ein qualitativ sehr gutes Produkt. 100 % Fleisch.

Ich brate die Rumpsteaks jeweils nur 1 Minute auf jeder Seite an, da ich sie rare verzehre.

Dazu nur drei einfache Zusatzprodukte: Frisch gemahlene Meersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, bestes Olivenöl.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Rumpsteaks (à etwa 200 g)
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 2 Min.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks auf beiden Seiten jeweils 1 Minute anbraten.

Steaks auf einen Teller geben, mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.