



Rezept: 2.072 - ' ' Rumpsteaks im Speckfisolen „

Weinempfehlung: Sommelier vividus

Rezeptgeber: unbekannt

Ein Rumpsteak ist ein aus dem flachen Roastbeef oder dessen Verlängerung, der Hüfte, geschnittenes, ca. 200 bis 300 Gramm schweres Steak vom Rind. Es hat in der Regel an der Längsseite einen weißen Rand aus relativ festem Fett. In einer von verschiedenen Garstufen gebraten, wird es häufig mit unterschiedlichen Saucen und Beilagen – wie Pommes frites, Kartoffeln oder Salat – serviert.

Zutaten für 4 Personen:

4 Rumpsteaks (à ca. 200 g) – Olivenöl – Butter – Salz - Pfeffer (frisch gemahlen)

Für die Speckfisolen:

400 g Fisolen – Salz - 1 Prise Natron (Speisesoda) - 16 Scheiben Speck (durchzogen) – Butter

Zubereitung:

Für die Speckfisolen die Fisolen (Bohnen) mit kaltem Wasser abspülen. Spitzen und Stängel wegschneiden, eventuell die Fäden abziehen. Salzwasser mit einer Prise Natron zum Kochen bringen und die Fisolen bissfest kochen. Abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Fisolen in acht gleich große Portionen teilen. Jede Portion mit zwei Speckstreifen umwickeln und eventuell mit Zahnstochern oder Garn fixieren. Wenig Butter in einer Pfanne erhitzen und die Fisolen im Speckmantel braten, bis der Speck kross ist.

Für die Rumpsteaks die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rumpsteaks einlegen. Auf beiden Seiten 2 Minuten anbraten, Hitze reduzieren und nochmals beidseitig 2 Minuten braten. Die Fleischstücke auf einen Teller oder in eine Auflaufform geben und abdecken. Im der vorgeheizten Backröhre noch 5 Minuten rasten lassen.

Die Rumpsteaks auf die Teller setzen und mit den Speckfisolen anrichten.

Beilagen:

Pommes frites oder Bratkartoffeln, auch ein Salat ist passend.

Weinempfehlung:

Perfekt: Ein trockener und im Barrique gereifter Spätburgunder aus Baden ist zu diesem Rezept der Favorit des „Sommelier Vividus“

Er küsse mich mit dem Kusse seines Mundes;
denn deine Liebe ist lieblicher als Wein.
Hoheslied 1,2

„**vividus-natürlich®** * - *lebend, naturgetreu, munter, so wie die Natur es gibt*

Weinfachagentur Klaus Löbbe * Mühlenstraße 45a * 58285 Gevelsberg

Telefon: 02332 / 551276 * E-Mail: kur.loebbe@t-online.de * www.vividus-natuerlich.de