



Rumpsteak mit Zwiebel-Chutney



© Photo: Pfeiffer & Langen

Wissenswertes

Arbeitszeit:	35 Minuten
Vorbereitung:	15 Minuten
Zubereitung:	20 Minuten
Schwierigkeit:	Mittel

Zutaten für 4 Portionen

Für das Chutney:

1	Chilischokolade (rot)
2	Rosmarinweig
2	Rote Zwiebel
30	Kandiswürfel (braun)
4 EL	Weißweinessig

Für die Steaks:

4	Rosmarinstiel
2	Knoblauchzehe
4	Rumpsteak (à 250 g)
2 EL	Olivenöl
4 EL	Butter
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

1. Für das Chutney Chili waschen, der Länge nach halbieren und entkernen. Fruchtfleisch fein schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Kandis und 200 ml Wasser aufkochen und anschließend ca. 5 Minuten köcheln lassen. Zwiebeln, Chili, Essig und Rosmarin zum Kandissud geben und nochmals ca. 5 Minuten köcheln lassen.
3. Für die Steaks Rosmarin waschen und trocken schütteln. Knoblauch schälen und grob schneiden. Steaks abtupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten ca. 4 Minuten anbraten. Anschließend Rosmarin, Knoblauch und Butter mit in die Pfanne geben und Steaks unter Wenden ca. 1 Minute weiter braten.
4. Steaks aus der Pfanne nehmen und ca. 1 Minute ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zwiebel-Chutney servieren.

Tipp: Steaks ca. 20 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Dann nimmt das Fleisch Zimmertemperatur an und zieht sich beim Braten nicht zusammen.