

Rumpsteak mit Frühlingszwiebeln und Peperoni

🕒 Zubereiten: ca. 40 Min.

👤 Für 4 Personen

Zutaten

- 4 Rumpsteaks vom Schweizer Rind à ca. 200 g
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Butter
- 3,75 dl trockener Rotwein
- 1 Gewürznelke
- 5 Pimentkörner
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 rote Peperoni
- 3 Zweige Thymian
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Olivenöl
- 1–2 EL Ahornsirup



Zubereitung

1. Rumpsteaks ca. 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden und in 1 EL Butter glasig dünsten. Mit dem Rotwein ablöschen. Nelke und Piment zugeben und bei starker Hitze auf 1/3 Volumen einkochen lassen.
3. Frühlingszwiebeln und Peperoni putzen, grob schneiden und in der restlichen Butter anbraten. Rotweinreduktion durch ein Sieb dazugiessen, Thymian zugeben und bei milder Hitze ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Olivenöl in eine Pfanne mit schwerem Boden (vorzugsweise aus Gusseisen) geben und erhitzen. Rumpsteaks darin von beiden Seiten 1–2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze nochmals je 2–3 Minuten weiterbraten.
5. Rotweingemüse mit Ahornsirup abschmecken und zum Rumpsteak servieren.

Beilagen

Dazu passt eine cremige Polenta.

Nährwerte

Eine Portion enthält:

370 kcal

45 g Eiweiss

9 g Kohlenhydrate

13 g Fett

(ohne Polenta)