



Cornelia Poletto zieht die Schalen der Schalotten ab



Die Fettränder der Rumpsteaks werden eingeschnitten

Rumpsteaks mit Thymian-Schalotten

Zubereitungszeit: ca. 1¼ Stunden

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten (für 4 Portionen):

Für die Steaks: 4 Rumpsteaks (mit Fettrand, à ca. 180 g und ca. 2 cm dick, ca. 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen), Salz, 3 EL Olivenöl, einige Zweige Thymian, Fleur de Sel, grober schwarzer Pfeffer. **Für die Schalotten:** 500 g kleine Schalotten, 3 EL Olivenöl, 2 TL brauner Zucker, Salz, schwarzer Pfeffer (aus der Mühle), 200 ml Weißwein, 3–4 Zweige Thymian, 300 ml Rinderfond, 1–2 TL körniger Dijon-Senf, 40 g eiskalte Butter, etwas Aceto Balsamico.

- Zuerst die Schalotten ca. 30 Minuten in kaltes Wasser legen, herausnehmen, abtropfen lassen und jeweils die Schale abziehen. Schalotten im heißen Öl andünsten, mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann den Weißwein angießen, die Thymianzweige zugeben und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen, zwischendurch umrühren.
- Den Backofen mit einer feuerfesten Form darin auf 120 Grad vorheizen. Die Rumpsteaks trocken tupfen und den Fettrand mehrmals einschneiden, damit sich die Steaks beim Braten nicht wölben.
- Rumpsteaks leicht salzen. In einer Pfanne im heißen Öl von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten. In die feuerfeste Form legen, einige Thymianzweige zugeben und das Fleisch im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.
- Den Bratensatz in der Pfanne mit dem Rinderfond ablöschen und auf etwa die Hälfte einkochen lassen. Zu den Zwiebeln geben. Alles noch 3–4 Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen. Den Thymian herausnehmen, den Senf und die kalte Butter in kleinen Stückchen unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Essig abschmecken.
- Die Steaks herausnehmen, mit Fleur de Sel und grobem Pfeffer bestreuen. Mit den Thymian-Schalotten anrichten. Dazu passt Polenta.

Pro Portion:

ca. 740 kcal, 28 g Eiweiß, 53 g Fett, 24 g Kohlenhydrate

- * Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto (www.cornelia-poletto.de) verpasst? Unter www.fuer-sie.de können Sie alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.



Polettos Wein-Tipp

Christian Dietz, Sommelier im „Poletto“, empfiehlt einen Weißwein aus Rheinhessen: „Der 2009 Bechtheimer Chardonnay trocken vom Weingut Dreissigacker passt perfekt zu Steaks. Seine Kräuter-Aromen freunden sich mit Thymian und Senf harmonisch an.“ Im Burgunderglas servieren. Für 14,50 Euro, fam@poletto.de oder Tel. 0 40/4 80 21 59.