

# Rumpsteak

Mit diesem einfachen Rezept wird dir ein leckeres Rumpfsteak im Hand umdrehen gelingen.

**Verfasser:** kochspezi

**Arbeitszeit:** 10 min

**Koch/Backzeit:** 10 min

**Gesamtzeit:** 20 min



## Zutaten

2 Stk. Rumpsteaks (200-300 gramm)
2 EL Rapsöl (oder andere hochehitzbare Fette)
<a href="#">Salz</a>
<a href="#">Pfeffer</a> (aus der Mühle)

## Zubereitung

1. Für das Gelingen des **Rumpsteaks** ist die Fleischqualität von höchster Bedeutung. Am besten das Rumpsteak von einem Metzger oder Fleischtheke kaufen. Keine fertig abgepackte oder sogar Tiefkühlware verwenden. Vor dem Zubereiten sollte das Steak Zimmertemperatur haben, also zirka 2 Stunden vor dem braten aus dem Kühlschrank nehmen, abwaschen und trocken tupfen.
2. Backofen mit Gitterrost in der Mitte auf 100 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Das Öl am besten in einer Gusspfanne stark erhitzen und die Fleischscheiben kurz 1 Minute höchstens 2 Minuten von jeder Seiten braten. Wichtig nur einmal wenden.
3. Die Steaks aus der Gusspfanne heben mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Gitterrost in etwa 10 Minuten fertig garen. Nun sollte das Steak medium gebraten sein.
4. Um noch exakter zu erkennen wann das Steak fertig gebraten ist wäre als Hilfsmittel ein Bratenthermometer von Vorteil. Kerntemperaturen beim Rindersteak 52 bis 55°C Rare 55 bis 60°C Medium rare 60 bis 65°C Medium 66 bis 70°C Medium well über 71°C Well done

## Tipp

Das fertig gebratene Rumpsteak aus dem Ofen sofort servieren, da es anders als eine Suppe sehr schnell kalt wird. Als Beilage eignen sich am besten Braterdäpfeln, Ofenerdäpfeln oder Pommes

und ein frischer grüner Salat. Zum verfeinert wird auch gerne selbst gemachte Kräuterbutter oder Pfeffersauce verwendet.