

# Rumpsteak in Senf-Marsalla-Sauce

Hans Martin Sauer und Manuela Löffler, Darmstadt, 27.7.2019

## Zutaten für 2 Personen

2 x Frisches Rumpsteak,  
ca. 200 g, 1cm dick

1 EL Senfpulver

20 ml Marsalla, Cherry oder  
Portwein

2 Gemüsezwiebeln

10 ml Sonnenblumen- oder  
Distelöl

Salz, Pfeffer, etwas  
Butter, 2 Knoblauch-  
zehen, gewürfelt



Geht ganz schnell und gelingt immer: Rumpsteak mit Senf und Marsalla, dazu Zwiebelgemüse. Wer mag, kann auch ein Stück Baguette dazu servieren.

# Rumpsteak in Senf-Marsalla-Sauce, Seite 2

Hans Martin Sauer und Manuela Löffler, Darmstadt, 27.7.2019

Die Rumpsteaks in klarem Wasser abwaschen und trocknen. Dann von beiden Seiten leicht salzen und mit etwas Öl bestreichen.

In einer großen Edelstahlpfanne das übrige Öl auf hohe Temperatur bringen und die Rumpsteaks von beiden Seiten kurz anbraten, das heißt, etwa 2 bis 4 Minuten. Das Fleisch sollte an der Oberfläche eine Kruste bilden, im Innern aber (je nach Geschmack) leicht rosig bleiben. Hinweis: Die Rumpsteaks vorher rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und auf Zimmertemperatur erwärmen lassen. Dann ist das gezielte Garen einfacher.

Die Pfanne vom Feuer nehmen und die angebratenen Steaks im Backofen für ca. 10 Minuten bei etwa 80-100 °C warmstellen. Im etwas abgekühlten Fett das Senfpulver mit dem Schneebesen einrühren. Den Marsalla dazugeben und unter Rühren auf mittlerer Hitze langsam etwas eindampfen, bis die Sauce etwas sämig ist. Nur sehr sparsam salzen und pfeffern, falls überhaupt.

Sauce vom Herd nehmen und dann die Steaks darin wenden. Die Steaks nun auf den Teller legen und mit der Sauce übergießen. Fertig!

Wir servieren dazu gern gedünstete Zwiebeln. Das geht so: Gemüsezwiebeln und Knoblauch in nicht zu dünne Scheiben oder Würfel schneiden und in einem Topf in Butter leicht anbraten. Topf schließen, Herd herunterstellen, und das Gemüse etwa 10 Minuten dünsten lassen. Salzen und pfeffern. Als optische Aufwertung geben wir meist noch ein grünes Stück vom Lauch oder von der Frühlingszwiebel dazu.