



Rumpsteak mit Balsamico und Speck

Das Rumpsteak wird aus der Rindshuft geschnitten. Die Huft wird in verschiedene Teile verschiedene Stücke zerteilt: Die breite Huft, die schmale Huft und der Huftdeckel, die sich in der Grösse unterscheiden. Die im Rezept verwendeten Steaks stammen von der schmalen Huft, dem kleinsten Huftstück. Sie werden gut 2cm dick geschnitten. Steaks von der Huft dürfen nur kurz gebraten werden, damit sie saftig und zart auf den Teller kommen, sie sollten darum nicht in einer Sauce geschmort werden. Um ihnen einen besonderen Geschmack zu geben, marinert man sie und richtet sie an einer separat zubereiteten Sauce an. Eine einfache, aber sehr gute Marinade kann auch lediglich aus einem guten, dunklen Balsamico-Essig bestehen, der auch der dazugehörigen kleinen Sauce mit geröstetem Speck zugegeben wird.

Für die Marinade habe ich dunklen Balsamico-Essig und Saba verwendet. Saba ist eingekochter und nur leicht vergorener Traubenmost, er ist kaum sauer, aber sehr aromatisch

Zutaten (1 Portion)

2 Rumpsteaks à ca. 70g, 2cm dick
Salz und Pfeffer
Bratbutter

Marinade:

1El dunkler Balsamico
1El Saba

Sauce:

30g Bratspeck
1El dunkler Balsamico
2El Weisswein

Zubereitung

Balsamico und Saba vermischen. Rumpsteaks üppig damit einstreichen, in Folie einpacken und 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Rumpsteaks 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Marinade leicht abstreifen und die Steaks beidseitig salzen und pfeffern.

Bratspeck zu schmalen Streifen schneiden. Ofen auf 50° vorheizen.

Bratbutter bis zum Rauchpunkt erhitzen. Rumpsteaks auf jeder Seite 1 1/2 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller in den Ofen schieben.

Temperatur zurückstellen und den Speck anrösten, sobald er leicht braun wird, 1El Balsamico und 2El Weissein zugeben. Vermischen und ca. 5 Minuten ziehen lassen, dabei die noch heiße Pfanne von der Herdplatte ziehen.

Rumpsteaks auf einem warmen Teller anrichten und mit dem ausgetretenen Fleischsaft begießen. Specksauce auf den Steaks verteilen.







