

# Rumpsteak mit Folienkartoffeln

Fleisch-Gerichte » Rind » Rinder-Steaks

## Zutaten (4 Personen)

- » 4 Rumpsteak
- » 2EL Öl
- » 2EL Butter/Margarine
- » Salz
- » bunter Pfeffer
- » 4 gr. Kartoffel(n)
- » 200g Quark
- » Schnittlauch
- » Petersilie
- » 1 kl. Zwiebel(n)
- » 1TL Schlagsahne

## Bewertung



### Beschaffung

in jedem Discounter



### Kosten

11-15€



### Zubereitungszeit

31-60min

## Zubereitung

1. Steaks sorgfältig abspülen. Mit Küchenpapier trockentupfen. Den Fettrand mehrmals einschneiden. Steaks mit Öl einpinseln. Restliches Öl in einer Pfanne aus Gusseisen oder Emaille stark erhitzen. Das Fleisch von jeder Seite 1min anbraten, damit sich die Poren schnell schließen. Hitze reduzieren und das Fleisch bei mittlerer Hitze nach Wunsch weiter durchbraten. Butter zugeben und kurz erhitzen. Mit Salz und Steakpfeffer würzen.

2. Kartoffeln in Alufolie wickeln und ca. 45min bei 175°C im Ofen backen. Herausnehmen und aufbrechen. Mit Kräuterquark, der aus Quark, Sahne, kleingehackter Zwiebel und Kräutern angerührt wird, garnieren. Kartoffeln zum Steak servieren.

Nährwerte: 480kcal pro Portion

angelegt am: 30.11.2002

Rezept-Nr: 225

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke