



*Darf's ein bisschen Heimat sein?*

## **Rumpsteak an Pfeffer-Senfsauce**

(Rezept für 1 Person)

Zutaten:

1 Rumpsteak, ca. 250 g  
1 TL Butter  
1 EL schwarzer Pfefferkörner, grob geschrotet  
1 TL scharfen Senf  
1 Chilischote  
3 EL Wasser  
250 ml süße Sahne  
½ TL Mehlbutter  
Bratöl  
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Fleisch kurz abspülen, trocken tupfen und den Fettrand mindestens zweimal einschneiden. In einer großen Pfanne das Bratöl erhitzen und das Steak auf beiden Seiten je 1 Minute scharf anbraten, dabei beim wenden salzen und pfeffern. Die Hitze um ein Drittel reduzieren und das Steak auf jeder nochmals 3 Minuten weiter braten. Aus der Pfanne nehmen, in Alufolie einwickeln und im Umluftbackofen bei 70° 5 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit mit der Butter in der Pfanne den Bratensatz lösen und den groben Pfeffer kurz anrösten. Mit dem Wasser ablöschen, den Senf einrühren, Sahne und Chilischote zufügen und aufkochen lassen. Die Sauce etwas einkochen lassen, mit der Mehlbutter abbinden, sowie salzen und nach Belieben nochmals etwas pfeffern.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, auswickeln, den Bratensaft zur Sauce geben und servieren.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!