



Gebratenes Rumpsteak mit Piri-Piri-Soße

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------------|-------|
| Rumpsteaks | 4 St. |
| Schalotten | 2 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Spitzpaprika | 4 St. |
| Petersilie, frisch | 10 g |
| Zitronen | 1 St. |
| Peperoni Mix | 20 g |
| Basmatireis | 300 g |
| Öl | 1 EL |
| Salz | |
| Lorbeerblätter, getrocknet | 4 St. |
| Butter | 1 TL |
| Balsamicoessig, dunkel | 1 EL |
| Olivenöl | 4 EL |
| Pfeffer, schwarz | |

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, Küchenkrepp, Alufolie

1. Rumpsteaks waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Schalotten halbieren, schälen und achteln. Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen, halbieren, Strünke und Kerne entfernen und in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Peperoni waschen, Strunk entfernen und fein hacken.
2. In einem Topf Reis mit etwa 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt ca. 12 Min. weich garen.
3. Inzwischen eine Pfanne mit Öl auf hoher Stufe erhitzen. Steaks kräftig mit Salz würzen und von jeder Seite ca. 2–3 Min. kräftig anbraten. Nach ca. 1 Min. der Bratzeit Lorbeerblätter und Butter hinzugeben. Steaks mit geschmolzener Butter zwischendurch begießen. Anschließend aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und ca. 5–7 Min. ruhen lassen. Pfanne nicht säubern.
4. Währenddessen die Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Schalotten und Paprika dazugeben und ca. 2 Min. anschwitzen. Anschließend mit Balsamicoessig ablöschen und weitere ca. 2 Min. auf niedriger Stufe zugedeckt garen.
5. In ein hohes Gefäß Knoblauch, Petersilie, Chilipulver, 2 EL Zitronensaft, Olivenöl und 4 EL Paprika geben und fein pürieren. Piri-Piri-Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Rumpsteak in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und auf Tellern portionieren. Gebratenes Rumpsteak mit Piri-Piri-Sauce beträufeln und zusammen mit Paprika-Gemüse und Reis servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wer es lieber milder mag, entfernt mit dem Messerrücken die Peperoni Samen.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 795 kcal |
| Kohlenhydrate | 81 g |
| Eiweiß | 62 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 27 g |