



Marinierte Rumpsteaks aus der Heißluftfritteuse

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Brauner Zucker	2 TL
Paprika, edelsüß	2 TL
Pfeffer, schwarz	1 TL
Rumpsteaks	550 g
Petersilie, frisch	20 g
Dill, frisch	10 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Butter	100 g
Meersalz	
Zitronensaft	1 TL
Champignons, weiß	100 g
Pflücksalat	125 g
Olivenöl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Salatschleuder, Küchenkrepp, Alufolie, Heißluftfritteuse

1. Für den Rub braunen Zucker, Paprikapulver und gemahlene schwarzen Pfeffer mischen. Steaks waschen, trocken tupfen, Fettkanten mehrfach einschneiden. Steaks mit zwei Drittel vom Rub rundherum einreiben und ca. 10 Min. marinieren.
2. Für die Kräuterbutter Kräuter waschen und trocken schütteln. Petersilienblätter und Dillzweige von den Stielen zupfen und fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Butter mit den Kräutern vermengen und mit Meersalz und Zitronensaft abschmecken. Mithilfe von Frischhaltefolie zu einer Rolle formen und kühl stellen.
3. Steaks in den Frittierkorb legen, bei 200 °C 6 Min. frittieren, umdrehen und bei gleicher Temperatur 6 Min. weitergaren. Steaks in Alufolie wickeln und ca. 8 Min. ruhen lassen.
4. Inzwischen Champignons gegebenenfalls mit Küchenpapier abreiben, in Scheiben schneiden. Salat waschen und trocken schleudern. Salat und Champignons vorsichtig mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Kräuterbutter in breite Scheiben schneiden. Steaks in Scheiben schneiden und mit Salat und Kräuterbutter anrichten. Mit aufgefangenem Fleischsaft beträufeln, mit übrigem Rub und etwas Meersalz bestreuen.

Guten Appetit!

Tipp: Die Kräuterbutter kann zusätzlich mit etwas geriebener Zitronenschale gewürzt werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	435 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	33 g