



Rumpsteak mit Spätzle und fruchtigem Rotkohl

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Rumpsteaks	600 g
Rotkohl	800 g
Orangen	1 St.
Wildpreiselbeeren	50 g
Zimt	
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Salz	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Öl	1 EL
Spätzle, frisch	500 g
Petersilie, frisch	20 g

Zubereitung

1. Fleisch zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Rotkohl waschen, entstrunken und in sehr dünne Streifen schneiden. Orange heiß abwaschen, die Schale abreiben, Orange halbieren und den Saft der Orange auspressen. Orangenschale und -saft, Rotkohl, Preiselbeeren, Zimt, Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermengen und beiseitestellen.
2. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. 1 EL Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Fleisch waschen, trocken tupfen, salzen und im heißen Öl beidseitig ca. 2 Min. anbraten. Danach pfeffern und in Alufolie gewickelt ca. 10–12 Min. ruhen lassen. Pfanne nicht säubern.
3. Im Bratensatz Rotkohl auf hoher Stufe erhitzen und ca. 13–15 Min. köcheln. Spätzle im kochenden Salzwasser ca. 10 Min. garen. Derweil Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter vom Stiel zupfen und fein hacken.
4. Rotkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rumpsteak portionieren. Spätzle abgießen und die Petersilie unterheben.
5. Alles auf Tellern anrichten und Rumpsteak mit Spätzle und fruchtigem Rotkohl servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	521 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	16 g