



## *Rezeptkarte*

Rumpsteak Strindberg  
mit Kräuter der Provence Senf  
und Tomaten-Rucola-Stulle

# Rumpsteak Strindberg mit Kräuter der Provence Senf und Tomaten-Rucola-Stulle

## Zutaten (4 Personen):

4 Rumpsteak á 200-220 g, 2 Zwiebeln in Würfel, 4 EL Mehl, 4 EL Kräuter der Provence Senf, 2 Eier, Rapsöl zum Braten, 4 Scheiben Sauerteigbrot, 500 g Tomaten in Scheiben, 1 Bund Rucola, 1 Knoblauchzehe, 40 g Butter, ½ Frisée, 3 EL Balsamessig, 5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer weiß, Prise Zucker

## Zubereitung (ca. 1 Stunde):

Für die Stulle vier 1 cm dicke Scheiben Sauerteigbrot mit etwas Rapsöl in einer Pfanne von beiden Seiten anrösten. Die Scheiben auf Küchentrepp abtropfen lassen und anschließend mit der halbierten Knoblauchzehe abreiben. Den Rucola und das Gelbe vom Frisée waschen und trockenschleudern. Aus Balsamessig, Pfeffer, Salz, Zucker und dem Olivenöl eine einfache Vinaigrette zusammenrühren.

Die Zwiebelwürfel flach auf einem Teller verteilen. Das Fleisch von allen Seiten mit Salz und weißem Pfeffer würzen und die Oberseite dünn mit Senf bestreichen. Jetzt leicht mit der Senfseite in die Zwiebeln drücken, umdrehen und etwas mit Mehl bestäuben. Nun die Steaks vorsichtig mit der Senf-Zwiebel-Seite in die verquirlten Eier legen und mit dieser Seite zuerst in einer mit Öl benetzten Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2-3 Minuten goldgelb anbraten. Anschließend in der Pfanne vorsichtig drehen und im Ofen bei 160°C je nach Fleischdicke und Gargrad ca. 8-10 Minuten garen. Kurz ruhen lassen und nebenbei die Stullen nach Belieben mit Rucola, Frisée und den Tomaten anrichten. Die Vinaigrette über den Tomaten und dem Salat verteilen.