

Aus der Pfanne: Rumpsteak mit knusprigen Röstzwiebeln und Schupfnudeln



[caption id="attachment_10254" align="aligncenter" width="709" caption="In der Pfanne serviert schmeckt`s gleich doppelt so gut (Foto: Hartmut Seehuber/Eberhard Braun)"]



[/caption]

Bei einem gut abgehangenes Steak schlagen nicht nur so manche Männerherzen höher. Vor allem, wenn es sich hier um ein Rumpsteaks vom Limpurger Ochsen handelt. Dazu knusprige Schupfnudeln, krosse Zwiebeln mit sämiger Rptweinsöße.

Ein Schluck Wein oder Bier dazu macht den Schmaus perfekt. Wer`s auch essen möchte, hier die Rezeptur:

Zutaten

- Für die Schupfnudeln
- 600 g mehlig kochende Kartoffeln
- 2 Eier
- 100 g Mehl

- Salz und Muskatnuss
- Etwas Butter zum Anbraten
- **für die Rumpsteaks**
- 4 Rumpsteaks à 180 g
- 2 Stk. Knoblauchzehen
- 2-3 Zweige Rosmarin
- Etwas Sonnenblumenöl zum Anbraten
- Salz und Pfeffer
- 400 ml Rinderbrühe
- 100 ml Rotwein
- Eventuell: Etwas Soßenbinder
- **Für die Zwiebeln**
- 300 g Zwiebeln, geschält
- Etwas Mehl zum Bestäuben
- Öl zum Frittieren
- Salz

Zubereitung

Für die **Schupfnudeln** die Kartoffeln in der Schale weich kochen. Noch heiß schälen, vierteln und heiß in einer Schüssel ausdampfen lassen. Noch warm durch die Kartoffelpresse drücken.

Die 2 Eier zufügen und mit Salz und Muskat würzen. Nach und nach Mehl zugeben, bis sich alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten läßt. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen zwei Rollen formen. Diese Rollen in Scheiben schneiden. Dann einzeln zu fingerdicken und ca. 5-7 cm langen Schupfnudeln formen. Die Schupfnudeln portionsweise in leicht kochenden und gesalzenen Wasser garen. Wenn sie gar sind, steigen sie an die Oberfläche. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und in einer Pfanne mit etwas Butter und wenig Salz goldbraun braten.

Für die **Rumpsteaks** etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks salzen und pfeffern und von beiden Seiten 2 Minuten braten. Beim Umdrehen Knoblauch und Rosmarin zugeben. Die Steaks aus der Pfanne nehmen und in den auf 120°C heißen Ofen stellen (Umluft). Nach Geschmack und Garpunkt ca. 5-10 Minuten nachgaren lassen. Den Bratensatz in der Pfanne bei starker Hitze mit Rotwein ablöschen und sirupartig einkochen. Dann mit der Rinderbrühe angießen und etwas einkochen. Wer will kann die Soße mit Soßenbinder oder Mehlbutter andicken. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die **Röstzwiebeln** die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Leicht mit Mehl bestäuben. In einem Topf mit heißem Öl knusprig frittieren. Aus dem Öl nehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen. Vor dem Servieren leicht salzen.

