

Rumpsteak mit Kräuter-Soße und gefüllten Kartoffeln

Für 4 Personen

4 Rumpsteaks, je 200 g	3 Lorbeerblätter	3 Zweige Rosmarin
2 EL Pflanzenöl	2 Eier	1 Bund Basilikum
1 Bund Petersilie, glatt	0,5 Bund Kerbel	100 g Gewürzgurken
2 Schalotten	5 Zehen Knoblauch	2 EL Kapern
50 ml Olivenöl	1 Zitrone	4 Kartoffeln, fest
4 EL Olivenöl	4 Blätter Salbei	4 Scheiben Frühstücksspeck
Meersalz	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Kartoffeln am Vortag ungeschält in Salzwasser gar kochen. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. In die Kartoffeln mit Hilfe eines Apfelsstechers längs ein Loch durch die Mitte bohren. Den inneren Kern der Kartoffel beiseitelegen, da dieser zum Verschließen noch benötigt wird. Anschließend die Kartoffeln mit einer Gabel mehrmals einstechen und großzügig mit etwa 40 Millilitern Olivenöl und Meersalz einreiben. Eine Knoblauchzehe abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Zitrone reiben. Den Frühstücksspeck anschließend auf der Arbeitsfläche verteilen und jeweils mit einem Salbeiblatt und ein bis zwei Knoblauchscheiben belegen. Danach etwas geriebene Zitronenschale darüber geben. Die Speckscheiben klein aufrollen und in die Kartoffelöffnung schieben. Wenn notwendig den inneren Kartoffelkern stückchenweise zum Verschließen verwenden. Anschließend die Kartoffeln auf ein Blech legen und ungefähr für 25 bis 30 Minuten von allen Seiten knusprig braun im Ofen backen. Dabei immer wieder wenden. Die Eier hart kochen, pellen und fein hacken. Den Kerbel, die Petersilie und das Basilikum von den Stielen zupfen und die Blätter fein hacken. Drei Knoblauchzehen abziehen und zusammen mit den Kapern ebenfalls fein hacken. Die Schalotten und Gewürzgurken fein würfeln. Anschließend die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit zwei Esslöffeln Zitronensaft sowie dem restlichen Olivenöl verrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken. Die übrige Knoblauchzehe abziehen. Die Rumpsteaks von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rumpsteaks gemeinsam mit den Rosmarinzweigen, dem Knoblauch sowie den Lorbeerblättern von jeder Seite vier Minuten, je nach gewünschtem Garpunkt, braten. Anschließend die Steaks in Alufolie wickeln und circa zwei Minuten ruhen lassen. Die Rumpsteaks mit der Kräutersauce und den Backofenkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 6. August 2011