



## **Rumpsteak an Pfeffer-Senfsauce**

Rezept für 1 Person

Zutaten:

1 Rumpsteak, ca. 250 g  
1 TL Butter

1 EL schwarze Pfefferkörner, grob geschrotet

1 TL scharfer Senf

1 Chilischote

3 EL Wasser

250 ml süße Sahne

½ TL Mehlbutter

Bratöl, Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Das Fleisch kurz abspülen, trocken tupfen und den Fettrand mindestens zweimal einschneiden. In einer großen Pfanne das Bratöl erhitzen und das Steak auf beiden Seiten je 1 Minute scharf anbraten, dabei beim Wenden salzen und pfeffern. Die Hitze um ein Drittel reduzieren und das Steak auf jeder Seite nochmals 3 Minuten weiter braten. Aus der Pfanne nehmen, in Alufolie einwickeln und im Umluftbackofen bei 70°C ca. 5 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit mit der Butter den Bratensatz in der Pfanne lösen und den groben Pfeffer kurz anrösten. Mit dem Wasser ablöschen, den Senf einrühren, Sahne und Chilischote zufügen und aufkochen lassen. Die Sauce etwas einkochen lassen, mit der Mehlbutter abbinden, sowie salzen und nach Belieben nochmals etwas pfeffern.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, auswickeln, den Bratensaft zur Sauce geben und servieren.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!