Rumpsteaks mit Speckfisolen

Dieses Rezept macht jeden Tag zum Festtag. Den köstlichen Rumpsteaks mit Speckfisolen kann niemand widerstehen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

4 Stk.	Rumpsteaks (ca. 250 gramm)
	Olivenöl
	Salz und Pfeffer
500 g	Fisolen
1 Prise	Salz
1 Prise	Speisesoda
16 Stk.	Bauchspeck
	Butter

Zubereitung

1. Für die Rumpsteaks mit Speckfisolen den Backofen auf 100°C vorheizen. Die Fisolen kalt abbrausen. Die Spitzen und Stängel abschneiden und eventuell vorhandene Fäden abziehen. In einem großen Topf reichlich Salzwasser mit etwas Natron erhitzen und die Fisolen darin al dente kochen. Abgießen, kurz abschrecken und abtropfen lassen.

2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rumpsteaks darin auf beiden Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten, dann die Hitze reduzieren und auf beidseitig weitere 2 Minuten braten. Die Steaks in eine Auflaufform legen und im Ofen noch etwa 5 Minuten ruhen lassen.

3. Immer einige Fisolen zusammen mit Speck umwickeln und falls nötig mit Garn oder Zahnstochern feststecken. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Fisolen kurz anbraten, so dass der Speckmantel schön kross wird. Zusammen mit den Rumpsteaks auf Tellern anrichten, Steaks salzen und pfeffern und servieren.

Tipp

Zu den Rumpsteaks mit Speckfisolen werden gerne Röstzwiebeln, Kroketten oder Petersilienerdäpfeln serviert.