

RUMPSTEAK MIT ZWIEBEL-KARTOFFEL-GEMÜSE



Zutaten:

- 2 Rumpsteak
- 6-8 Zwiebeln (rote und weiße)
- 400 g neue Kartoffeln, festkochend
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Zweige Rosmarin
- Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 20 Kapseln grüner Kardamom
- 1 TL Bunter Pfeffer
- 1 TL Meersalz

Außerdem:

- 1 Mörser

Zubereitung:

1 Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Die Zwiebel schälen und die Kartoffeln gründlich waschen. Beides vierteln und auf ein Backblech geben. Mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern, Rosmarinzweige dazugeben und die 2 Knoblauchzehen andrücken und ebenfalls hinein legen. Alles gut durch mischen und in den Backofen für ca. 30 Minuten backen.

3 Die Rumpsteak kurz abwaschen und mit einem Küchenpapier trocken tupfen.

4 Für die Gewürzmischung das Kardamom, Meersalz und die Pfefferkörner in einen Mörser geben und zerstoßen.

5 Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Rumpsteak von beiden Seiten scharf anbraten. Mit der Gewürzmischung bestreuen und für die letzten 5 Minuten mit in den Ofen zu dem Zwiebel-Kartoffel-Gemüse geben und die Temperatur auf 150° C reduzieren.