

Rezept

Rumpsteak mit Mais-Salsa

Ein Rezept von Rumpsteak mit Mais-Salsa, am 25.04.2024

Zutaten

2 EL Olivenöl	1 Rumpsteak (ca. 180 g)
Salz	Pfeffer
1 Dose Mais (140 g Abtropfgewicht)	1 rote Spitzpaprika
1 Frühlingszwiebel	1 Tomate
1 EL Jalapeño-Peperoni (geschnitten; aus dem Glas)	1 EL Limettensaft
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel	10 g Kräuterbutter (selbst gemacht oder fertig gekauft)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 720 kcal, 39 g F, 49 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. In einer Grillpfanne 1 EL Öl sehr stark erhitzen. Das Steak trocken tupfen, die Fettkante mit einem scharfen Messer mehrfach quer einschneiden und das Steak im heißen Fett von jeder Seite ca. 1 Min. scharf anbraten. Hitze reduzieren, Fleisch wenden und auf jeder Seite 1 - 2 Min. weiterbraten. Das Steak beidseitig salzen und pfeffern, herausnehmen, in Alufolie wickeln und 5 Min. ruhen lassen.
2. Mais abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Paprika putzen, längs halbieren, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Tomate putzen, waschen und klein würfeln. Die Jalapeños abtropfen lassen und klein schneiden. Alles in einer Schüssel mit dem Limettensaft und dem übrigen Olivenöl mischen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.
3. Das Steak mit der Kräuterbutter und Salsa anrichten. Dazu passt frisches Stangenweißbrot.