

Rumpsteak mit drei Dips

Zutaten für das Fleisch (für 4 Personen):

- 2 (à 150 -180 g) Rumpsteaks
- Butterschmalz
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 EL Pfefferkörner
- 1 EL Piment
- Salz

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks darin von beiden Seiten kräftig anbraten. Hitze reduzieren und das Fleisch einige Minuten weiterbraten. Dabei Rosmarin und eine angedrückte Knoblauchzehe dazugeben. Die Kerntemperatur der Steaks mit einem Bratenthermometer prüfen und sie bei 50 Grad Grad aus der Pfanne nehmen. Pfeffer und Piment mörsern und die Steaks damit einreiben. Außerdem noch mit Salz bestreuen. 10 Minuten ruhen lassen, dabei nicht abdecken.

Zutaten für den Joghurt-Dip:

- 2 Packungen Kresse
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 500 g Magerjoghurt
- 2 EL Mayonnaise
- Olivenöl
- Salz
- Zucker
- 1 Bio-Limette

Frühlingszwiebeln säubern und in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin einige Minuten anschwitzen. Dabei etwas Zucker hinzufügen. Kresse-Sprossen aus den Kartons schneiden und in eine Schüssel geben. Frühlingszwiebeln, Joghurt und Mayonnaise dazugeben. Alles verrühren und den Dip etwa 15 Minuten ruhen lassen. Mit Limettenschale und -saft, Salz und Zucker abschmecken. Wer mag, kann noch etwas Olivenöl unterrühren.

Zutaten für den Tomaten-Dip:

- 2 EL Zucker
- 300 ml Tomatensaft
- 200 ml Möhrensaft
- 2 EL Himbeer-Essig
- 1 Chilischote
- Olivenöl

Zucker in einen Topf geben und karamellisieren lassen. Tomaten- und Möhrensaft angießen. Hitze reduzieren und alles immer wieder verrühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Dann den Essig und eine angeschnittene Chilischote dazugeben. Die Soße etwa 15 Minuten bei milder Hitze weiter köcheln lassen, bis sie etwas reduziert und sämig ist. Zum Schluss etwas frisches Olivenöl unterrühren.

Anrichten:

- Teriyaki-Soße

Die lauwarmen Steaks in Scheiben schneiden und mit den selbst gemachten Dips und der Teriyaki-Soße anrichten. Perfekt als Snack oder Vorspeise. Für einen Hauptgang einfach größere Steaks kaufen und die Dip-Zutaten erhöhen.

Sendung/Quelle: DAS!
Sendetermin: 25.02.2023
Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen