

„Wo steht eigentlich geschrieben, dass ein Steak immer kurz gebraten, halb roh und ohne Soße sein muss?“ könnte meine badische Oma Frieda gesagt haben, nach deren Rezept ich die Rumpsteaks am liebsten zubereite. Wenn auch die Zubereitungsarten im ausgehenden 19. und beginnenden 20. Jahrhunderts sicher etwas anders waren als die heutzutage, so ist dieses Gericht ein zeitloses geblieben, denn es erfreut sich – zumindest bei uns – auch nach vielen Jahrzehnten noch immer größter Beliebtheit. Selbstverständlich gab es bei der Oma auch selbstgemachte Bubespitzle (dazu mehr in Teil 2) dazu und ein grünes Gemüse der Saison, beispielsweise Rosenkohl, Bohnen, Spitzkohl oder Wirsing.

Die Zubereitung der Steaks ist nicht besonders schwierig, ausschlaggebend für ein gutes Gelingen ist die Qualität des Fleisches. Es muss ein reifes, gut abgehangenes Stück sein. Also lassen Sie sich auf keinen Fall blenden, wenn Sie in irgendeiner Kühltruhe eines Supermarktes „unter Schutzatmosphäre“ abgepacktes Fleisch sehen, das wie gemalt aussieht. Der Schein trügt! Durch dieses Verfahren wird das Fleisch nur länger haltbar gemacht und bekommt eine vermeintlich gute Farbe. Denken Sie nur an das Hackfleisch, das auch in solchen Kühltheken angeboten wird und als mehrere Tage haltbar deklariert ist. Wo doch jedes Kind weiß, dass man Gehacktes noch am Tag des Kaufes zubereiten muss. Kaufen Sie die Rumpsteaks (und nicht nur die) also am besten beim Metzger Ihres Vertrauens, der weiß nämlich genau, wie reif das Fleisch ist und dann kann nichts passieren. Stimmt hier die Qualität, dann bekommen Sie im Ergebnis butterzarte Steaks. Versprochen!

## Die Zutaten (für 2 Portionen):

2 Rumpsteaks

1 Gemüsezwiebel (mittlere Größe)

1 Glas Fleischbrühe, Rinderfond oder **Gemüsefond** (am besten aus eigener Herstellung)

Olivenöl (das zum Braten geeignet ist)

Mehl

Tomatenmark

Salz und Pfeffer (schwarz aus der Mühle)

1 Stückchen Butter, eiskalt

## Die Zubereitung

Die Steaks sollten schon mindestens eine halbe Stunde vor der Zubereitung aus dem

Kühlschrank geholt und trocken getupft werden. Die Zwiebel in halbe Ringe schneiden. In einer großen Bratpfanne (Edelstahl) das Öl stark erhitzen (Fettschutz), die Steaks von beiden Seiten kurz scharf anbraten, bis sie Farbe angenommen haben, dann aus der Pfanne nehmen, auf einen großen Teller legen und die Hitze reduzieren. Jetzt kommen die Zwiebelringe in die Pfanne und werden leicht gebräunt.

Die Steaks auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und überschüssiges Fett aus der Pfanne entfernen, so dass nur noch ein Film auf dem Pfannenboden übrigbleibt. Die Zwiebeln mit Mehl bestäuben, wenig Tomatenmark dazugeben, etwas stärker erhitzen und mit der Brühe/dem Fond (Zimmertemperatur) ablöschen. Unter kräftigem Rühren mit dem Schneebesen alles zu einer sämigen Soße verarbeiten, die Steaks wieder in die Pfanne legen, die Temperatur abermals drosseln und das Fleisch 20 bis 30 Minuten lang schmoren lassen. Der Deckel sollte dabei leicht angehoben auf der Pfanne sein.

Aber Vorsicht! Am Pfannenboden bildet sich leicht ein Bratansatz, der immer mal wieder mit einem Bratspachtel gelöst werden muss, also immer schön am Ball bleiben. Nach zehn Minuten die Steaks einmal wenden und bei Bedarf noch etwas Brühe angießen. Ganz zum Schluss wird alles abgeschmeckt und ein Stich Butter (eiskalt) eingearbeitet.

Ich empfehle das Gericht erst einmal für zwei, maximal drei Personen zuzubereiten. Mit mehreren Pfannen gleichzeitig zu arbeiten, das würde ja doch den Kapazitätsrahmen einer normalen Küche sprengen. Wie Oma Frieda das weiland für mehrere Leute gemacht hat, weiß ich nicht, aber als Wirtin und Ehefrau eines Metzgermeisters wird sie wohl ihre Tricks gehabt haben. Man spricht jedenfalls noch heute von ihren legendären Rumpsteaks und bei uns kommen sie immer wieder gerne auf den Tisch.

Und nächste Woche geht es dann um die legendären badischen Bubespitzle...