



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Rumpsteak mit Pfeffer-Senfkruste

- 0,5 EL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 70 g Butter
- 90 g Semmelbrösel
- 2 EL grobkörnigen Dijon-Senf
- 4 Rumpsteaks, à 250 g

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Rumpsteak mit Pfeffer-Senfkruste

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

34 g Fett	19 g Kohlenhydrate	53,2 g Eiweiß	1,5 g Ballaststoffe	594 kcal
Brennwert				

Rumpsteak mit Pfeffer-Senfkruste

1. Kruste vorbereiten:

Den Ofen auf 180°C vorheizen.

70 g Butter in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen des Handrührgeräts schaumig aufschlagen.

90 g Semmelbrösel unterheben.

Anschließend ½ EL **GEFRO Gewürz-Pfeffer**, 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** und 2 EL grobkörnigen Dijon-Senf hinzufügen.

Alles gut miteinander vermengen, bis eine streichfähige Masse entsteht.

2. Steaks anbraten:

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer großen Pfanne erhitzen. 4 Rumpsteaks à 250 g darin von beiden Seiten kräftig anbraten, sodass sie eine schöne Bräune bekommen.

3. Kruste auftragen & überbacken:

Die Pfeffer-Senf-Masse gleichmäßig auf den angebratenen Rumpsteaks verteilen und leicht andrücken. Die Steaks auf ein Ofenblech setzen und für etwa 6 – 8 Minuten im Ofen goldbraun überbacken.

4. Anrichten & servieren:

Die Rumpsteaks aus dem Ofen nehmen und mit Beilagen Ihrer Wahl servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Besonders gut passen herzhafte Grilltomaten, Frühlingszwiebeln, Folienkartoffeln mit Kräuterquark oder knusprige Bratkartoffeln.

Variante: Für ein kräftigeres Aroma etwas frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer über die fertige Kruste streuen.