

Rumpsteaks mit Zwiebeln

4 große Zwiebeln abziehen, halbieren, in Scheiben schneiden bei
4 Rumpsteaks (je 200g) die Sehnen (Fett) an den Rändern etwas einschneiden

50g Speiseöl, z.B. Biskin erhitzen, das Fleisch hineinlegen, nachdem die untere Seite gebräunt ist, das Fleisch wenden, mit **Salz, Pfeffer, Steak-Gewürz** bestreuen, die Fleischscheiben öfter mit Bratfett begießen, damit sie saftig bleiben, die Steaks auf einer vorgewärmten Platte anrichten, warm stellen, die Zwiebelscheiben in das Bratfett geben, mit Salz, Pfeffer würzen, unter Wenden bräunen lassen, auf die Steaks geben

Bratzeit für das

Fleisch: 6-8 Minuten

für die Zwiebeln: 8-10 Minuten.

Beilage: Weißbrot oder Pommes frites und frische Salate.