

# Rumpsteak in Knoblauch-Minze-Marinade

Rumpsteak in Rapsöl angebraten enthält viele Vitamine, Spurenelemente und ungesättigte Fettsäuren

Ihre Verwendung als Soße bei den für ihren eigenwilligen Geschmack bekannten Engländern sowie als Tee bei Erkältungen lassen die Minze nicht im besten Licht erstrahlen. Dabei ist sie als Gewürz etwas Einmaliges und auch sonst ein besonders gutes Kraut.

In den kalten Wintermonaten braucht der Körper besonders viele Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe, um die notwendige Wärme zu produzieren. Das Rumpsteak gibt ihm nicht nur die in rotem Fleisch enthaltenen Spurenelemente und Vitamine, es enthält durch das Anbraten in Rapsöl auch wichtige ungesättigte Fettsäuren.

Abgerundet mit der Knoblauch-Minze-Marinade ist dieses Gericht ein Genuss der etwas anderen Art.

## ZUTATEN

Für vier Personen:

- ▶ 4 Rumpsteaks (à 200 g)
- ▶ 1–2 Knoblauchzehen
- ▶ 2 Stiele Minze
- ▶ 4 EL Apfelsaft
- ▶ 8 EL Rapsöl
- ▶ Salz und Pfeffer
- ▶ 750 g Schneidebohnen
- ▶ 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- ▶ 1 Apfel (zirka 150 g)
- ▶ 1 kleine Zwiebel
- ▶ 1 Ei

- ▶ 200 ml Rinderfond (aus dem Glas)
- ▶ 1 gehäufte TL Speisestärke

## ZUBEREITUNG

Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Minze waschen, trocken tupfen und ebenfalls in Streifen schneiden. Beides mit Apfelsaft, zwei Esslöffel Rapsöl, Salz und Pfeffer in eine flache Auflaufform geben und vermischen. Rumpsteaks waschen, trocken tupfen und mindestens zwei Stunden (oder über Nacht) darin marinieren. Währenddessen Bohnen putzen, waschen und schräg in zirka einen Zentimeter große Stücke schneiden. Kartoffeln, Apfel und Zwiebeln schälen und auf einer groben Reibe in eine Schüssel raspeln. Das Ei untermischen und die Masse mit Salz würzen. Vier Esslöffel Rapsöl portionsweise in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Kartoffel-Apfel-

Plätzchen einen Esslöffel Teig hineingeben und zu dünnen Fladen verstreichen. Von jeder Seite etwa drei Minuten braun braten, dann herausnehmen und im Backofen bei 100 Grad Celsius warm stellen. Nacheinander den ganzen Teig so verarbeiten.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Die restlichen zwei Esslöffel Öl in der Pfanne erhitzen, die Steaks darin pro Seite zirka vier Minuten braten. Inzwischen die Bohnen in Salzwasser sieben Minuten dünsten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und ebenfalls warm stellen. Nun von der Marinade zwei Esslöffel ins Bratfett geben, Fleischfond zufügen und zum Kochen bringen. Speisestärke in wenig Wasser anrühren, in die Flüssigkeit gießen und unter Rühren aufkochen. Die Bohnen abgießen und zusammen mit den Kartoffel-Apfel-Plätzchen, den Rumpsteaks und der Sauce anrichten.



Ein Rumpsteak mit Sauce und Beilagen: Ein Genuss für Auge und Gaumen und Lieferant für wichtige Mineralstoffe.  
Foto: CMA Deutsches Rapsöl

## 'FLEISCHEREI'-HINTERGRUND

### Minze – Gewürz und Heilmittel

In der englischen und arabischen Küche ist die Minze sehr beliebt. Vor allen Dingen durch die „englische Mintsoße“ ist sie als Gewürz zu großer Bekanntheit gelangt. Dabei muss sie vorsichtig dosiert werden, da ihr Geschmack leicht zu dominant werden kann. In der Regel wird Minze deshalb auch alleine in einem Gericht verwendet. Minze ist unglaublich vielfältig. Sie wird nicht nur zu Tee verarbeitet, sondern ist auch als Gewürz in vietnamesischen Frühlingsrollen, diversen Süßspeisen, Salaten oder Cocktails zu finden.

Die heute überwiegend verwendete Pfefferminze ist ein wahrer Allesheiler: Im Allgemeinen wirkt sie kräftigend und beruhigend. Im Besonderen regt sie die Galle und den Darm an, belebt den Herzmuskel, beruhigt das Gehirn, wirkt entzündungshemmend und krampfstillend. Minze mildert Schwellungen, kann gegen Reisekrankheiten angewendet werden, hilft bei Störungen der Sehkraft und soll sogar Gelbsucht heilen. Das Kraut benötigt feuchte Böden und wird in Europa, Amerika und Nordafrika angebaut.