



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 Omega-3-Speiseöl
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl 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 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. 1/2 EL GEFRO Gewürz-Pfeffer, 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra sowie 2 EL grobkörnigen Dijon-Senf zugeben und alles miteinander vermengen.

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen und 4 Rumpsteaks à 250 g darin von beiden Seiten kräftig anbraten. Die Pfeffer-Senfkruste auf den Rumpsteaks verteilen und leicht andrücken. Die Steaks auf ein Ofenblech setzen und für etwa 6 - 8 Minuten in den Ofen geben und goldbraun überbacken.

Die Rumpsteaks mit Beilagen Ihrer Wahl servieren.

Tipp: Als Beilagen eignen sich herzhaft gebratene Grilltomaten und Frühlingszwiebeln sowie Folienkartoffeln mit Kräuterquark oder Bratkartoffeln.