



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Rumpsteak mit Pfeffer-Senfkruste

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

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://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

### 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: Tipp: Besonders gut passen herzhaft Grilltomaten, Frühlingszwiebeln, Folienkartoffeln mit Kräuterquark oder knusprige Bratkartoffeln. Variante: Für ein kräftigeres Aroma etwas frisch gemahlene schwarzen Pfeffer über die fertige Kruste streuen.