



Rumpsteaks mit Senfkruste

Zutaten

- 100 g Zwiebeln
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 3 EL Senf, grobkörnig
- 50 g Paniermehl
- 1 Eigelb
- 20 g Butter
- 800 g Rumpsteaks
- 30 g Gewürzgurken
- 2 Beutel MAGGI Für Genießer Sauce Hollandaise "fettarm"
- 500 ml Wasser
- 1 EL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf (Tube)
- etwas Maggi Würzmischung 1, für gebratenes Fleisch

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
3. In einer Pfanne die halbe Menge von THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Zwiebelwürfel darin anschwitzen.
4. Für die Kruste Senf, Paniermehl, Eigelb und weiche Butter verrühren und mit den Zwiebelwürfeln gut mischen.
5. Rumpsteaks waschen und trocken tupfen. Mit MAGGI Würzmischung 1 würzen.
6. In der Pfanne die restliche Menge THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Rumpsteaks von jeder Seite ca. 3 Min. anbraten. Herausnehmen und auf ein Backblech legen. Die obere Seite der Steaks mit der Senfmasse bestreichen. Auf der obersten Schiene im Backofen ca. 5-6 Min. überbacken, bis die Kruste gebräunt ist. Aus dem Ofen nehmen und in Aluminiumfolie gewickelt warm halten.
7. Gewürzgurken klein hacken.
8. In einem Topf MAGGI Für Genießer Sauce Hollandaise "fettarm" mit dem Schneebesen in kaltes Wasser einrühren, zum Kochen bringen und bei geringer Wärmezufuhr ca. 1 Min. kochen. Die gehackten Gewürzgurken zugeben. Mit THOMY Delikatess-Senf abschmecken. Die Sauce zusammen mit den Rumpsteaks auf Tellern anrichten.

Nährwert-Anzeige

🕒 35 Minuten

⊕ 4 Portionen

Kohlenhydrate	21 g
Energie	425 kcal
Fett	16 g
Protein	49 g