Dieses Gericht benötigt kein eigenes Rezept …



Saftig gebratene Rumpsteaks mit gebratenen Spitzpaprika

… sondern nur die entsprechend wenigen Zutaten. Liebe Vegetarier in aller Welt, lasst sofort die Gemüseschälmesser fallen, widmet Euch diesem einfachen, aber schmackhaften Gericht und Ihr werdet nie wieder Gemüse nur allein auf dem Teller servieren, sondern immer auch einen der wesentlichsten Bestandteile, die ein Gericht ausmachen und komplettieren, dazu. Dieses Gericht ohne Rezept ist für eine Person.

Benötigt werden zu diesem Gericht nur:

- ein türkischer Lebensmittelhändler, der frische, türkische Spitzpaprika liefert, und
- ein Schlachter, der an der Frischfleischtheke diese wunderbar dicken, roten und sehr frischen Rumpsteaks mit einem Gewicht von jeweils ca. 280 g abschneidet.

Alles andere ist schnell getan:

10 Spitzpaprika werden in voller Länge in einer Pfanne mit Olivenöl zuerst scharf angebraten und dann bei ganz geringer Hitze bei geschlossener Pfanne von beiden Seiten jeweils ca. 10 Min. gebraten und gegart. Gewürzt werden sie nur mit Salz. Die gebratenen Spitzpaprika lassen sich übrigens auch noch kalt als Antipasti zu anderen Gerichten servieren.

Die beiden Rumpsteaks werden gesalzen und gepfeffert und dann auf beiden Seiten jeweils ca. 3 Min. in dem übrig gebliebenen Öl angebraten. Sie sind danach innen noch etwas roh, also „englisch“ zubereitet, was ich so sehr liebe. Tja, und dann? Das halbe Kilo Fleisch und die Spitzpaprika „weghauen“!

Zum Abschluss noch die Krönung, dass man den leckeren Fleischsaft, der beim Zerschneiden der Rumpsteaks austritt, einfach so aus dem Teller wegschlürfen kann.