

**Pferde-Rumpsteak mit
Knoblauch-Butter und
Blattspinat-Champignons -
Kartoffel-Gemüse**

Ich habe vor einiger Zeit hier mitgeteilt, dass ich Rezepte von verschiedenen Gerichten oder Zutaten im Foodblog nicht mehr veröffentlichen werde. Weil es davon schon diverse Rezepte im Foodblog gibt.

Nun, ein Pferde-Steak ist da doch etwas Besonderes und eher die Ausnahme. Zumal ich ein richtiges Pferde-Rumpsteak zubereite.

Ich gare das Rumpsteak jeweils etwa 2 Minuten auf jeder Seite und bereite es rare zu. Dazu gibt es einige Scheiben Knoblauch-Butter.

Außerdem bereite ich nicht einfach nur ein Steak als Abend-Essen oder Abend-Snack zu. Sondern ich bereite ein ganzes Gericht zu, für das ich noch ein kleines Gemüse aus drei Zutaten gare.

Das Rumpsteak ist wirklich ausgesprochen zart und schmackhaft. Ein Rumpsteak eines südamerikanischen Rindes vom Supermarkt erreicht diese Qualität definitiv nicht.

```
[amd-zlrecipe-recipe:161]
```