

# Überbackenes Rumpsteak mit Rosenkohl-Speck-Gemüse



Würziges, überbackenes Steak

Hier habe ich die Zubereitung von Rumpsteaks variiert und sie mit etwas Hartkäse unter dem Grill in der Mikrowelle überbacken.

Vorher brate ich die Rumpsteaks natürlich noch auf jeder Seite einige Minuten kross an.

Die Rumpsteaks gelingen auf diese Weise schön medium und sind innen schön rosé.

Als Beilage wähle ich einfach zwei Zutaten, nämlich Bauchspeek und Rosenkohl, die ich in Butter in der Pfanne anbrate und leicht würze. Den Rosenkohl habe ich vor dem Anbraten noch in kochendem Salzwasser vorgegart.

# Überbackenes Rumpsteak mit Rosenkohl-Speck-Gemüse



26. Dezember 2020

von [Thobie](#)

Kategorie [Steak](#)

Personen

2

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

20 Minuten

Gesamtzeit

30 Minuten



## Zutaten

- 2 Rumpsteaks (à etwa 300 g)
- vier Scheiben Hartkäse (mit Chili)
- 250 g Rosenkohl
- 200 g durchwachsener Bauchspeck
- Fleischgewürz
- Salz
- Pfeffer
- Butter

## Anleitung

1. Rosenkohl putzen. Wasser in einem Topf erhitzen, leicht salzen und Rosenkohl darin 10–12 Minuten garen. Herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und jedes Röschen vierteln.

2. Rumpsteaks auf beiden Seiten mit Fleischgewürz, Salz und Pfeffer würzen.
3. Bauchspeck in sehr kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Bauchspeck darin schön kross und knusprig braten.
4. Röschen dazugeben und einige Minuten mit anbraten. Salzen und pfeffern. Warmhalten.
5. Währenddessen Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen und Rumpsteaks auf jeder Seite zwei Minuten kross anbraten.
6. Rumpsteaks auf einen großen Teller geben, jeweil zwei Scheiben Käse auf ein Steak geben und bei 800 Watt unter der Grillschlange der Mikrowelle oder alternativ des Backofens 5–6 Minuten grillen, bis der Käse schön zerlaufen ist.
7. Jeweils ein Steak auf einen Teller geben. Gemüse dazugeben.
8. Servieren. Guten Appetit!

## Schlagwörter

[Bauchspeck](#),

[Chili](#),

[Hartkäse](#),

[Rosenkohl](#),

[Rumpsteak](#)

© 2026 ©Thomas Biedermann

[https://www.nudelheissundhos.de/2020/12/26/ueberbackenes-rumps  
steak-mit-rosenkohl-speck-gemuese/](https://www.nudelheissundhos.de/2020/12/26/ueberbackenes-rumpssteak-mit-rosenkohl-speck-gemuese/)