



# Rumpsteak mit fruchtigem Rotkohl und Spätzle

 Dauer  
40 min.

 Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Rumpsteaks	600 g
Rotkohl	800 g
Orangen	1 St.
Wildpreiselbeeren	50 g
Öl	1 Esslöffel
Petersilie, frisch	20 g
Spätzle, frisch	500 g
Salz	1 Esslöffel
Pfeffer, schwarz	
Zimt	
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.

## Zubereitung

Fleisch zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Rotkohl waschen, entstrunken und in sehr dünne Streifen schneiden. Orange heiß abwaschen, die Schale abreiben, Orange halbieren und den Saft der Orange auspressen. Orangenschale und -saft, Rotkohl, Preiselbeeren, Zimt, Lorbeerblatt Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermengen und beiseitestellen.

In einem Topf Salzwasser (ca. 2 l) aufkochen. 1 EL Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Fleisch waschen, trockentupfen, salzen und im heißen Öl beidseitig ca. 2 Min. anbraten. Danach pfeffern und in Alufolie gewickelt ca. 10–12 Min. ruhen lassen. Pfanne nicht säubern.

Im Bratensatz Rotkohl auf hoher Stufe erhitzen und ca. 13–15 Min. köcheln. Spätzle im kochenden Salzwasser ca. 10 Min. garen. Derweil Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter vom Stiel zupfen und fein hacken.

Rotkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rumpsteak portionieren. Spätzle abgießen und die Petersilie unterheben.

Alles auf Tellern anrichten und Rumpsteak mit fruchtigem Rotkohl und Spätzle servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	789 kcal		
Kohlenhydrate	117 g	Ballaststoff	6 g
Eiweiß	50 g	Fette	15 g