



Rumpsteak mit Pfefferbutter

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------|-------|
| Butter | 100 g |
| Salz | |
| Portwein | 2 EL |
| Pfeffer, bunt | 1 TL |
| Rumpsteaks | 600 g |

Zubereitung

🔪 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backpapier, Grill

1. In einer Schüssel weiche Butter mit $\frac{1}{2}$ TL Salz, Portwein und buntem Pfeffer cremig rühren. Auf ein Stück Backpapier zu einer Rolle formen, darin einwickeln und kühl stellen.

2. Rumpsteaks waschen, trocken tupfen und salzen. Auf dem heißen Grill ca. 3–4 Min. von jeder Seite grillen. Auf Teller geben, Pfefferbutter in Scheiben schneiden, darauf schmelzen lassen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Natürlich kannst du die Steaks auch in der Pfanne zubereiten. Dazu in einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Rumpsteaks ca. 4–5 Min. von jeder Seite braten.

Nährwerte (pro Portion)

| | | | |
|----------------|----------|---------------|------|
| Kaloriengehalt | 402 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 1 g | Ballaststoffe | 0 g |
| Eiweiß | 32 g | Fette | 30 g |