

Rumpsteak mit Tomaten-Sardellensauce

by Andreas - Mittwoch, September 19, 2012

<http://mundgericht.de/index.php/rumpsteak-mit-tomaten-sardellensauce/>

Auf der Ponderosa hätte es diese Kombination sicherlich nicht gegeben. Hop Sing wäre mit samt seiner karierten Tischdecke an die würzige Studioluft gesetzt worden. Don Vito Corleone hätte dieses italienische Rumpsteak wahrscheinlich nicht ablehnen können.

4 Rumpsteaks

500 ml passierte Tomaten (Dose)

4 Sardellenfilets

2 Knoblauchzehen

1 rote Chilischote

100 gr. entsteinte grüne Oliven

3 EL Olivenöl

50 gr. geriebener Parmesan

Pfeffer

Salz

Die Rumpsteaks in 3 EL Olivenöl in einer Pfanne braten. Die Steaks entnehmen und abgedeckt beiseite stellen.

Die Knoblauchzehen und die entkernte rote Chilischote fein hacken. Im verbliebenen Olivenöl anbraten. Nun die Sardellenfilets mit kaltem Wasser abspülen und ebenfalls fein hacken. Mit den in dünne Ringe geschnittenen Oliven und den passierten Tomaten dazu geben. Bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen. Abschließend pfeffern und salzen und den geriebenen Parmesan unterheben.

Diese Sauce über die Steaks geben.

Dazu passen natürlich Nudeln oder geröstetes Brot.

PDF generated by Kalin's PDF Creation Station