



Mariniertes Rumpsteak mit toskanischem Brotsalat

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 8m
- **Fertig in** 18m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '18', 'cook_time' : '8m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Für hungrige Feierabendköche, da kehren Urlaubserinnerungen zurück

Zutaten

- 4 Rumpsteaks à 180 g, bratfertig pariert
- 1 Stengel Thymian und Majoran, 1 gedrückte Knoblauchzehe zum mitbraten
- 250 g Ciabatta
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 5 - 6 scharze Oliven in Scheiben
- 10 - 12 Kapern, gehackt
- 2 mittelgroße, vollreife Tomaten in Würfeln
- 1 kleine grüne Paprikaschote in 1 cm großen Würfeln
- 1 kleine gelbe Paprikaschote in 1 cm großen Würfeln
- 2 kleine Stangen Frühlingslauch in dünnen Ringen
- 10 - 15 Basilikum Blätter, grob geschnitten
- Etwas frischen, gehackten Rosmarin, Thymian und Majoran
- Etwas weißen Balsamico nach Geschmack
- Etwas Olivenöl

Zubereitungsart

Schritt1

Das Marinieren der Steaks:

Schritt2

Zunächst aus den Kräutern, dem Knoblauch, gestoßenen Pfefferkörnern und etwas Olivenöl, ein Gewürzöl herstellen, die Steaks darin einlegen, marinieren.

Schritt3

(Das kann man schon am Vortag erledigen)

Schritt4

Danach in Olivenöl scharf von beiden Seten anbraten, salzen, pfeffern und für 4 - 5 min. in den auf 160 ° C vorgeheizten Backofen schieben und nach eigenem Gusto garen, danach etwas "ausruhen" lassen.

Schritt5

Der toscanische Brotsalat:

Schritt6

Die Oliven, die Kapern, Frühlinlauch, Kapern, Tomaten und Paprikawürfel mit wenig „satter Vinaigrette“ anmachen.

Schritt7

Das Ciabatta Brot in 1 cm große Würfel schneiden und unter ständigem Rühren in einer Stielpfanne in Knoblauchöl goldgelb braten, danach etwas abkühlen lassen.

Schritt8

Erst ganz kurz vor dem Servieren zum Salat geben zuletzt die Basilikumblätter unterheben.

Schritt9

(Damit das krosse Brot nicht durchweicht)

Schritt10

Anrichtevorschlag:

Schritt11

Gern gebe ich über Steak und Brotsalat noch etwas dünn gehobelten Parmesan

Rezeptart: Rindfleisch **Tags:** ciabatta, schnelles, toskanisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/mariniertes-rumpsteak-mit-toskanischem-brotsalat/>