

RUMPSTEAK MIT WURZELGEMÜSE IN DER ALUFOLIE

(für 4 Personen)

Zutaten:

- 4 Rumpsteaks
- 8 Kartoffeln, ca. 700g
- 4 Möhren, ca. 300g
- 1 Sellerie
- 2 Stück Petersilienwurzel, ca. 200g
- 2 Stangen Lauch
- 5 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 30 g Butterschmalz
- Alufolie
- 4 EL Öl
- 4 Stiele glatte Petersilie

Zubereitung:

Kartoffeln, Möhren, Sellerie und Petersilienwurzel schälen und in kleine Stücke schneiden; Lauch putzen, waschen und in breite Ringe schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und vierteln. Rumpsteaks pfeffern, in einer Pfanne mit Butterschmalz auf beiden Seiten kurz kräftig anbraten. Alufolie in 4 Stücke von ca. 30 x 50 cm schneiden, ausbreiten, jeweils einen EL Öl daraufgeben, Rumpsteaks, Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben, salzen und pfeffern. Obenauf jeweils einen Stiel Petersilie legen und die Folie fest verschließen, sodass kein Dampf und keine Flüssigkeit entweichen kann (sehr wichtig!).

Dann die Päckchen auf ein Blech legen und im vorgeheizten Backofen bei 80° Ober- und Unterhitze 2 Stunden garen. Zum Anrichten die Pakete auf die Teller legen, die Folie zerreißen und seitlich wegziehen.

Dazu passen Kartoffel-Kroketten oder Stampfkartoffeln.