

# Rumpsteak rückwärts gegart - Rezept von HENSSLERS SCHNELLE NUMMER

Bei diesem perfekt gebratenen Rumpsteak kommt Sterneküchenfeeling auf! Und das durch einen ganz simplen Kniff: dem Rückwärtsgaren. Mit diesem Rezept erfährst du Schritt für Schritt wie du aus einem einfachen Stück Fleisch ein wunderbar saftiges Steak zubereiten kannst.

---

[Rezept herunterladen](#)

## Zutaten

- 1 Rumpsteak (ca. 300 g mit Fettkante)
  - 2 Zehen Knoblauch
  - 2 Zweige Thymian
  - 2 Zweige Rosmarin
- 

## Zubereitung

### Schritt 1

Weil das Fleisch rückwärts gegart wird, muss es nicht wie sonst üblich 2 Stunden bei Zimmertemperatur aufwärmen, sondern kann ruhig direkt aus der Kühlung verarbeitet werden. Dazu wird das Fleisch auf ein Backblech gelegt und für 45-50 Minuten bei 90 Grad Umluft im Backofen gegart. Dreht man das Fleisch nun um, sieht man, dass schon etwas Fleischsaft ausgetreten ist – das sorgt später für die einzigartigen Röstaromen beim Anbraten.

### Schritt 2

Nun das Fleisch gut von allen Seiten salzen und pfeffern. In einer heißen Pfanne etwas Bratöl erhitzen. Das Steak hineinlegen und von jeder Seite ca. 30-35 Sekunden anbraten. Auch die Fettkante mitbraten.

### Schritt 3

Knoblauchzehen zerdrücken aber in der Schale lassen. Hitze reduzieren, einen großzügigen Löffel Butter, die Knoblauchzehen, Thymian und Rosmarin mit in die Pfanne geben. Die geschmolzene Butter nimmt nun die Aromen der Kräuter und des Knoblauchs mit auf. Jetzt mit einem Löffel das Steak mehrmals mit der Butter übergießen (den Vorgang nennt man „arosieren“).

### Schritt 4

Steak aus der Pfanne nehmen. Kurz auf dem Teller liegen lassen und dann z.B. mit Kartoffeln oder Baguette genießen.

## Lust auf kulinarische Abenteuer?

Bestens ausgestattet mit den HENSSLERS SCHNELLE NUMMER Gewürzen, Ölen & mehr



HENSSLERS SCHNELLE NUMMER Würzöl Set 6 versch. Sorten Inhalt 1.500ml

€ 39,99

€ 26,66 /1l



HENSSLERS SCHNELLE NUMMER Kochbuch 100 Rezepte zum Erfolgsformat

€ 28,00



HENSSLERS SCHNELLE NUMMER Italian Set, 5-teilig Öle, Gewürze, Pesto Inhalt 750ml+190g

€ 27,99 ~~€ 34,99~~



HENSSLERS SCHNELLE NUMMER Gewürz Set 6 Sorten, 6 Dosen 480g

€ 29,99

€ 62,48 /1 kg

Alle entdecken

Hervorragend