

Zubereitung:

Rumpsteak:

Für die Rumpsteaks die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rumpsteaks einlegen. Auf beiden Seiten 2 Minuten anbraten, Hitze reduzieren und nochmals beidseitig 2 Minuten braten.

Die Fleischstücke auf einen Teller oder in eine Auflaufform geben und abdecken. Im vorgeheizten Backrohr noch 5 Minuten rasten lassen.

Speckfisolten:

Für die Speckfisolten die Fisolten mit kaltem Wasser abspülen. Spitzen und Stängel wegschneiden, eventuell die Fäden abziehen. Salzwasser mit einer Prise Natron zum Kochen bringen und die Fisolten bissfest kochen. Abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Fisolten in acht gleich große Portionen teilen. Jede Portion mit zwei Speckstreifen umwickeln und eventuell mit Zahnstochern oder Garn fixieren. Wenig Butter in einer Pfanne erhitzen und die Fisolten im Speckmantel braten, bis der Speck kross ist.

Einkaufsliste für 4 Portionen:

4 Stück Rumpsteak (à 200g)

Olivenöl

Butter, Salz

Pfeffer (frisch gemahlen)

400 g Fisolten

Salz

1 Prise Natron (Speisesoda)

16 Scheiben Speck

Butter

