

## Special: Rindersteak mit Rosmarinsauce

dazu Kartoffelpüree und bunte Karotten



30-40min



3-4 Personen

Mit dem heutigen Special wollen wir uns der hohen Saucenkunst widmen. Falls du dich da noch nicht so ganz rangetraut hast, dann sei beruhigt: Es ist wirklich ganz einfach! Und Abwasch spart man auch, denn die aromatisch-cremige Herrlichkeit wird direkt in der Pfanne gekocht, in der wir zuvor das saftige Steak angebraten haben. So wird aus Bratensaft, Brühe und Rosmarin ganz fix ein leckeres Saucenwunder. Machbar, oder?



- 2 Packungen mehligkochende Kartoffeln
- 3 lila Karotten
- 2 Karotten
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 5g Rosmarin
- 2 Packungen Flanksteak
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>

- 2EL Butter <sup>7</sup>
- 2TL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Sieb

Energie 728kcal, Fett 39.1g,  
Kohlenhydrate 55.8g, Eiweiß 34.7g



## 1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in das kochende Wasser geben und in 10-12Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



## 4. Fleisch garen

Eine große Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 2EL Pflanzenöl einreiben und auf jeder Seite ca. 2Min. scharf anbraten. Beim Wenden jede Seite mit je 1 kräftigen Prise Salz würzen. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und in einer mittelgroßen Auflaufform im Ofen 8-9Min. garen, aus dem Ofen nehmen und ca. 5Min. ruhen lassen.



## 2. Karotten rösten

Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Karottenscheiben** mit 2EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und in 20-25Min. goldbraun rösten.



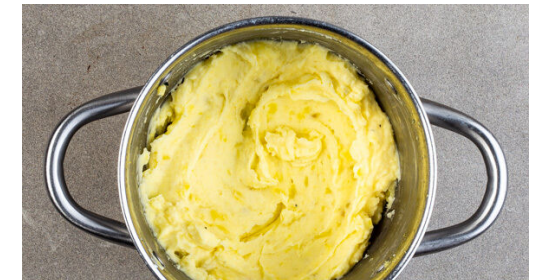
## 5. Sauce zubereiten

2EL Butter in derselben Pfanne bei niedriger Hitze schmelzen und die **Schalotten**, den **Knoblauch** und den **Rosmarin** ca. 1Min. anschwitzen, dabei gut rühren und den **Bratensatz** lösen. Erst 2TL Mehl, dann 200ml Wasser und **2TL Brühwürz** unterrühren und aufkochen. Die **Sauce** ca. 2Min. eindicken lassen, dann **2EL Crème fraîche** unterrühren und bei niedriger Hitze warm halten.



### 3. Sauce vorbereiten

Die **Schalotten** und den **Knoblauch** schälen und in feine Würfel schneiden. Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln streifen und fein schneiden.



## 6. Kartoffeln stampfen

Ggf. vorhandenen **Bratensaft** aus der Auflaufform schöpfen und unter die **Sauce** rühren. Die **Kartoffeln** mit der **restlichen Crème fraîche** zu einem cremigen **Püree** stampfen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit den bunten **Karotten** sowie dem **Püree** anrichten und mit der **Rosmarinsauce** beträufelt servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [!\[\]\(9f3852d68d41e1e95bc4ec10e81aba4b\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bdb0f3befa0da67ab318d6edc913daee\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bf8000641e0d351c7a9edc2d7fb94a96\_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**