



Rindersteak mit Röstkartoffeln

dazu gemischter Salat und Joghurtdip



30-40min



3-4 Personen

Man nehme ein zartes, schnell gebratenes Steak und serviere es mit knusprigen Kartoffeln, die mit Zwiebeln im Ofen geröstet werden. Dazu gibt es einen gemischten Salat mit Tomate sowie einen feinen Dip mit Joghurt und Zwiebel - ein Gericht, das die Mühen des Tages vergessen macht.

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen festkochende Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Becher Joghurt⁷
- 2 Tomaten
- 2 Packungen Rinderhüftsteak
- 400g Eisberg-Salatsmischung

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise³
- 1TL Senf¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 717kcal, Fett 43.1g, Kohlenhydrate 45.9g, Eiweiß 36.0g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und in ca. 1cm dicke Ringe schneiden. Ca. **1/4 der Zwiebelringe** fein würfeln.



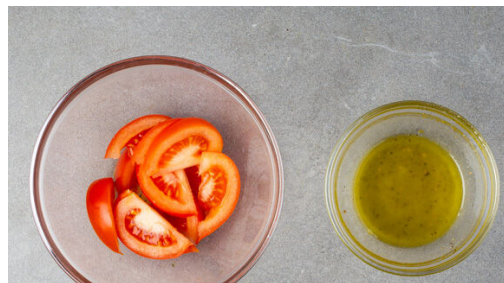
2. Gemüse rösten

Die **Kartoffeln** und die **Zwiebelringe** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit jeweils 1EL Olivenöl und je 1/2TL Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 15-20Min. im Ofen rösten, bis die **Kartoffeln** knusprig und gar sind. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



3. Dip zubereiten

Den **Joghurt** mit 1EL Mayonnaise und 1TL Senf verrühren, dann die **Zwiebelwürfel** unterrühren und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Salat vorbereiten

Die **Tomaten** in dünne Spalten schneiden. 4EL Olivenöl, 2EL Essig und 1/2-1TL Salz verrühren und das **Dressing** mit Pfeffer abschmecken.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** zu den **Kartoffeln** und **Zwiebeln** auf das Blech geben und noch 4-6Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** durch, in der Mitte aber noch rosa ist. Das **Fleisch** vor dem Anschneiden noch 3-5Min. ruhen lassen.



6. Salat mischen

Den **Salat** kurz vor dem Servieren mit den **Tomaten** und dem **Dressing** vermengen. Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen und schräg in dünne Tranchen schneiden. Mit den **Röstkartoffeln**, den **Zwiebeln** und dem **Joghurtdip** anrichten und mit dem **Salat** servieren.