



Zartes Rindersteak mit Rosmarinsauce

dazu Kartoffelpüree und bunte Karotten



30-40min



2 Personen

Mit dem heutigen Rezept 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?

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 2 lila Karotten
- 1 Karotte
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 5g Rosmarin
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

- 1EL Butter ⁷
- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Allergene
Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 832kcal, Fett 48.6g,
Kohlenhydrate 58.9g, Eiweiß 35.8g



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

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1EL Pflanzenöl einreiben. In einer mittelgroßen Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Beim Wenden jede Seite mit je 1 kräftigen Prise Salz würzen. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



2. Karotten rösten

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



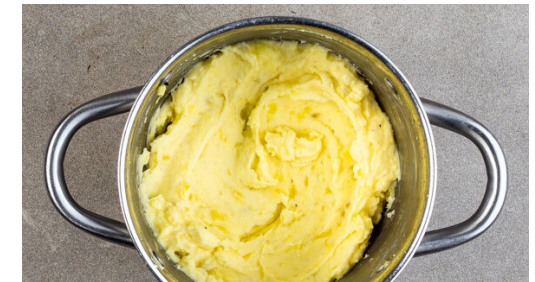
5. Sauce zubereiten

1 EL 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 1TL Mehl, dann 100ml Wasser und **1TL Brühwürz** unterrühren und aufkochen. Die **Sauce** ca. 2Min. eindicken lassen, dann **1 EL Crème fraîche** unterrühren und bei niedriger Hitze warm halten.



3. Sauce vorbereiten

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



6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit **2EL Crème fraîche oder mehr nach Geschmack** 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 an. [!\[\]\(4186b6ce3a1c83eabb297c1bfd00309c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(47d65e2db8884b900589700f5ce09b80_img.jpg\)](#) [!\[\]\(892988f7fe1371795b60ed02c05cbe5c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(26ee6c9e20d493af7ace2d63129d379b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c26116c52833d5463c94d77c0904a678_img.jpg\)](#) [!\[\]\(972426c4289e40d0304fde35b23be662_img.jpg\)](#) [!\[\]\(79d48d06be4e40000dc49192aa96cc18_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8b219983f046e3c024bd06095114f614_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d204bb2bb95f21d3c2cab6f477e26a18_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d7fb3e726b7caeaecc1373b3f8eb3cde_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4870757d3e4009e9763988c7a3f82ffb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(693137ad4af71c51422797c2cbcfbabb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6a254c739297a9e27ceceda029b08cf9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9e8c81762473053a4afcc08bc0b591a0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(628585680c9e6444f91301aeee95ad0e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(50ed9b69310247dc933643941ff57dd3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4eda6842573c680204eed6d2c2edf66a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(18f72954693bc7c0423eeaebb2081f66_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1f9a2a4780817329d12b14bd3825c5a0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c52c055b46794822f67157d93fb14ca6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ee835b7046e2774ff7b3e09e29661ce3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ae476b16625bfb96896ffc88b88b9083_img.jpg\)](#) [!\[\]\(663ef3daebc02164d9575ef4c4e76bd4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e8a9d5f49f2249245aebf68b6e8881d3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9c17790f7d0bc1f85081f5f324532779_img.jpg\)](#) [!\[\]\(92b288cb755339a0a88362742c6f66ec_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4920aab04a3be415cd6d9e6c4432fcd5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bc7336545ae56aacc83de48ea0b5bc8a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(60538a4a2893721a5b2bb2556afb6d1f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(534603a6b24a5161701009d1b747d767_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5f88f5173f988e96dfdb6aecef999170_img.jpg\)](#) [!\[\]\(caee95fca1e6a68478126f1a916ec68f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(166554d92341395f85cec8aa4b589b6c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0f6ccef50f83e4ae9cf26081af12d751_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b4c30d788546a2a36c8b2c0c7b7b1bb0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3bf2f7296eb371f309ae2b264a1b7a15_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3225e13c5fa35fbd4545bd54f56f681b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2dc8de1701ee4829cc807fdcb3536926_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b9d050bc7e3d0298d2070be79869471f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(fbeb28e4fdeb9750012b1728107ff9a4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c32a731dd4cca5bf2e5263d432a1d35e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8f16062bfb1fcad3d71baddce344df85_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8ca167543d2a1d83de2e4843da681e99_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d7c40a5657f5763210a3004a76a67486_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e2f781e5c48976fda9393f4243f87ee6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(302465d6357e7a47e72a8fc4f21280ca_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3d11f8747cacd765d0b0b135d2211e62_img.jpg\)](#) [!\[\]\(aba2bbb05dccb08cb9aa57e271d3757b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(77c1606fbdb40f3272c94dbf4d11be6b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7cfc2391f9d12500e41f1504cfe0512e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d1f2d951ba80cfd7b0052e384fafbbfa_img.jpg\)](#) [!\[\]\(715370afd6adc474b77215651e2a6eab_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f3c7a2efc8b876eba549f8ad78ce7bdd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(458cc202ef61b01a8858e096c3849c07_img.jpg\)](#) [!\[\]\(763276e615fb3c74cd13dd3bbaf82e35_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4d5f1290a0c70a65da42eebb0942cf3e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(975601bcdb8aa2a0f583bb7bc687cc10_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5467f380ead49196e44abea7d0268fbe_img.jpg\)](#) [!\[\]\(74e354f2a1f0788d1e516f95c8730868_img.jpg\)](#) [!\[\]\(922957475d51e845abdc624a577a0ef5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5f9e09c1554d10264ce4b3d888d20793_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3ce219d6b38976ab43bafab56e793388_img.jpg\)](#) [!\[\]\(74c47cbb6a0befd1b2c3b59df02ba65a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(58a662e3f9455ff7813669f2fe82a4ac_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b349e1b22125621a15bf239c2c711f2b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7058a6475d451c9708db6104e7ac55a6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(28c6475302946623b6821fca9bbabc72_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e4cea3f8d1ae099015dbfb9954d3985c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f16e6fd744ba04dc6f313ebd0077c565_img.jpg\)](#) [!\[\]\(221e8a82efe9eead1de24ed000158135_img.jpg\)](#) [!\[\]\(aac89c35ec1f03eba447c2d4101474e0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ec3b911f51eafa28003610b788a8bfbf_img.jpg\)](#) [!\[\]\(588b7cf02016abe9f0b1b41127e3e3ac_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2ec9d6567102b39c2dcd6ce9bb00d556_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2ca501f2297cd7883ac92f501dd3fd1b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b68709a9e7f76fcc52b5bd23edd4ba9f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(74adea13bdf612215a7db839ae62fcba_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f290cfb2f53fc4ea846f5ea853de57ce_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3c8dea41017f4a7ec89383384f140606_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2b5d527da36baad20c8cda9d3a2d220b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(da5b30a3e73e99eea91cbc4289a21eba_img.jpg\)](#) [!\[\]\(79c7373ac74b9d442bfe28a9b11101c3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d684d0537d406418d0666322dea184cb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(87bb4d5373f0b2ba9ffe6088f7a17e9d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(acb27279d5359e61799d5806adbde0a7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(02001050441616b2a0699274e65084bb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(58303ce47fd9d6a4d436923614f1d78e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(14544213c98e299184684c111401338d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(49edcd159bdf7b1eee5779ca21f42162_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f231e4e68cdfdb9d6b576aae5b15ccd9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(44aa00ee10f9405c5883077f483f2b82_img.jpg\)](#) [!\[\]\(08ab256965cf64f31fd27a18a617498a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f62724f9476110f864dabaf5ae81d712_img.jpg\)](#) [!\[\]\(aa7630eae293d4f5c72f334db0f5d784_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c91dc19c6347346aec92a102b7f30dc6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8fefcf93aa6a40fd9e16ee53ff6ae7a4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1b25d87fa45b9427882cafe037dad006_img.jpg\)](#) [!\[\]\(734aad7f39d875fcdbdcffade712cb18_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a35ed67e1da56db8ac2be0bbff32320f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3a21cf797ef757880b47db6f5e63c0e7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2ece5aef9f846530cba2fe4e1f527b0d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7a5cb3007829dfe62f101ec07d188e04_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c92dc3a986e35f0b84ab0270e5a63e92_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e60ae1d766e8d1f135dd28446deb1a4e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ed248df840e2b0e803bbd1032b56d7d0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f8bb58a3e1779ea97b645b6d6e69e266_img.jpg\)](#) [!\[\]\(016794117cb975e7cdfdb4da4835eaf0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2c3c612b8e07d7da4af38a9196962357_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7ef401bfb86b0667cd4cfc3ac326cae7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(85aa00418916fc1929d133ebe9678b39_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0638332ce6c44ddc4ea06b42045f689f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(df46ca8a54697abd7afa688c96aa78e7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(cffabd3afdeaf1e87e4c189945308c8e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(fe7ef7cfa709de7f0d70f6c2e8bacf53_img.jpg\)](#) [!\[\]\(949cbba1e29b61141ba11e3e20fcf0f4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c292933a6628148d29c6f30694fde1ba_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6955656b57936e5b1b96c8cd0a1165d3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(be14428c2bc906de0a90cb9bafe56db9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e014464f3ceb8932387226aade47d06d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(641bcfa3699ba417758a3af389f3885d_img.jpg\)</](#)