



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?

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

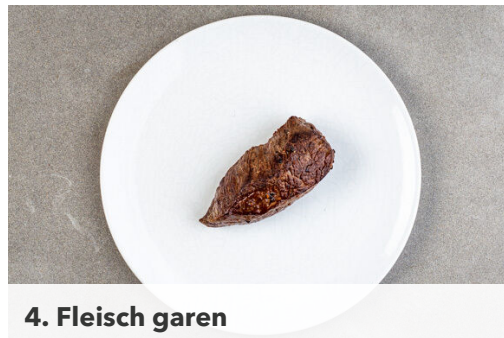
Nährwertangaben pro Portion

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

Eine mittelgroße Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 1EL 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 kleinen Auflaufform im Ofen 8-9Min. garen, dann 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 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

1EL 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 Brühgewürz** unterrühren und aufkochen. Die **Sauce** ca. 2Min. eindicken lassen, dann **1EL 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

Ggf. vorhandenen **Bratensaft** aus der Auflaufform schöpfen und unter die **Sauce** rühren. 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.    **#marleyspooning**