



V3: Bio-Rinderhüftsteak an Rosmarinsauce

mit Salzkartoffeln und Ofengemüse



30-40min



2 Personen

Heute beglücken wir uns mit einem Schmankerl aus der heimatischen Küche: Wir braten ein herzhaftes Bio-Rinderhüftsteak, das von einer duftenden Rosmarinsauce begleitet wird. Karotten, die im lila und orangenen Gewand erscheinen, werden ebenso wie der hübsche Rosenkohl im Ofen geröstet und entwickeln ohne unser Zutun ihr wonniges Aroma. Auch ein paar gesalzene Babykartoffeln hüpfen auf unseren Teller – das ist Heimatküche satt!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Babykartoffeln
- 1 Karotte
- 1 lila Karotte
- 200g Rosenkohl
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 10g Rosmarin
- 1 Packung Bio-Rinderhüftsteak

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Butter ⁷
- 1TL Honig
- ½TL körniger Senf ¹⁰
- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 703kcal, Fett 35.9g, Kohlenhydrate 54.1g, Eiweiß 36.7g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Einen mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** längs halbieren, in das kochende Wasser geben und in 12-16Min. weich kochen. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



4. Sauce kochen

Den **Rosmarin** in einem kleinen Topf mit 1EL Butter bei niedriger bis mittlerer Hitze 30Sek.-1Min. sanft anbraten. ½TL Senf und 1TL Mehl unterrühren, dann mit der **Brühe** ablöschen, aufkochen und 2-4Min. einköcheln lassen. Die **Sauce** ggf. mit **mehr Brühwürz** und Senf abschmecken und bei niedrigster Hitze warm halten.



2. Gemüse rösten

Die **Karotten** ggf. schälen, quer halbieren und längs vierteln. Den **Rosenkohl** ggf. verlesen und mit den **Karotten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 18-22Min. rösten, bis das **Gemüse** goldbraun und gar ist.



5. Fleisch braten

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



3. Sauce vorbereiten

½TL **Brühwürz** in 200ml heißem Wasser auflösen. Die ½ des **Rosmarins** oder mehr von den Stängeln streifen und fein schneiden.



6. Gemüse verfeinern

Die **Kartoffeln** im Topf vorsichtig mit ½EL