



## V3: Bio-Rinderhüftsteak an Rosmarinsauce

mit Salzkartoffeln und Ofengemüse



ca. 40min



3-4 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

- 2 Packungen Babykartoffeln
- 2 Karotten
- 2 lila Karotten
- 400g Rosenkohl
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 10g Rosmarin
- 2 Packungen Bio-Rinderhüftsteak

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter <sup>7</sup>
- 2TL Honig
- 1TL körniger Senf <sup>10</sup>
- 2TL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- große 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 640kcal, Fett 28.3g, Kohlenhydrate 55.3g, Eiweiß 36.5g



### 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