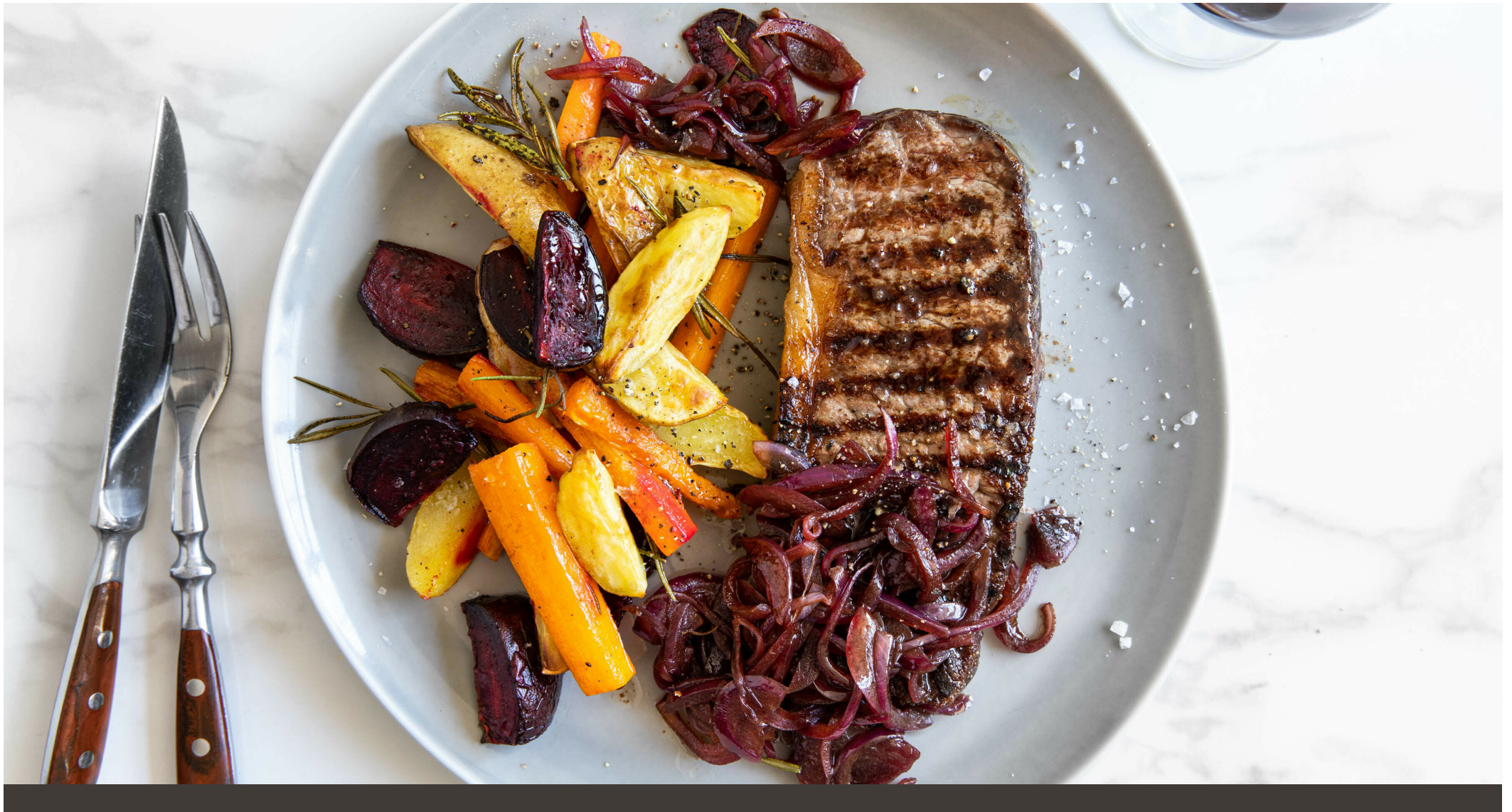




<650kcal V2: Bio-Rindersteak mit Zwiebelsauce

und buntem Ofengemüse mit Rosmarin

Ein saftig-zartes Bio-Rindersteak aus der Pfanne, buntes Röstgemüse mit würzigem Rosmarin aus dem Backofen, aromatisch glasierte Zwiebeln - unsere Köchin Elisabeth bringt mal wieder den Beweis, dass gutes Essen ganz einfach sein kann! Also nicht lange überlegen, sondern fix zubereiten und einfach nur genießen ...



ca. 30min



3-4 Personen

- 2 Packungen Babykartoffeln
- 2 Karotten
- 3 Rote Beten
- 5g Rosmarin
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Packungen Bio-Rinderhüftsteak

- 2TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Grillpfanne
- Sparschäler
- Messbecher

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 600kcal, Fett 22.4g,
Kohlenhydrate 60.7g, Eiweiß 34.6g



1. Gemüse schneiden

4. Sauce zubereiten

2. Gemüse rösten

2. Gemüse rösten

A top-down view of a black electric grill with two salmon fillets cooking on its ridged surface. The grill is placed on a light-colored, textured surface. The salmon fillets are positioned vertically, showing distinct grill marks and a golden-brown crust. A black handle is attached to the right side of the grill.

5. Fleisch braten

A close-up photograph of a pile of sliced red onions. The slices are arranged in a somewhat circular, overlapping fashion, showing the characteristic concentric rings of the onion. The color is a vibrant pinkish-red. The background is a plain, light-colored surface.

3. Zwiebeln schneiden

6. Anrichten und servieren

Die **Steaks** aus der Pfanne nehmen, großzügig mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller abgedeckt 3-4Min. bis zum Servieren ruhen lassen. Dann mit der **Sauce** und dem **Ofengemüse** anrichten und servieren.