



<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



2 Personen

- 1 Packung Babykartoffeln
- 1 Karotte
- 2 Rote Beten
- 5g Rosmarin
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Bio-Rinderhüftsteak

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

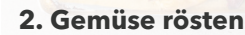
- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- Grillpfanne
- Sparschäler
- Messbecher

Allergene
Gluten (1), Sulphite (17). Kann Spuren
von anderen Allergenen enthalten.

Energie 628kcal, Fett 23.8g,
Kohlenhydrate 63.8g, Eiweiß 35.1g



Die **Zwiebeln** in einem kleinen Topf mit 2TL Olivenöl, 1TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anschwitzen. Mit 1TL Mehl bestäuben und ca. 30Sek. unterrühren, dann mit 2EL Balsamicoessig und 100ml Wasser ablöschen und die **Sauce** 7-8Min. sanft einkochen lassen.



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.

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1EL Olivenöl einreiben. In einer Grillpfanne oder in einer mittelgroßen Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Währenddessen die **Sauce** probieren und evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



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.