



<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

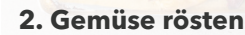
Allergene
Gluten (1), Sulphite (17). Kann Spuren
von anderen Allergenen enthalten.

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

Energie 647kcal, Fett 23.9g,
Kohlenhydrate 67.8g, Eiweiß 35.5g



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.