



Bio-Rindersteak mit Zwiebelsauce

und buntem Ofengemüse mit Rosmarin



ca. 30min



2 Portionen

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 ...

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Babykartoffeln
- 1 Karotte
- 4 Rote Beten
- 5g Rosmarin
- 1 rote Zwiebel
- 2 Bio-Rinderhüftsteaks

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und die Stifte dann quer halbieren. Die **Rote Bete** schälen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



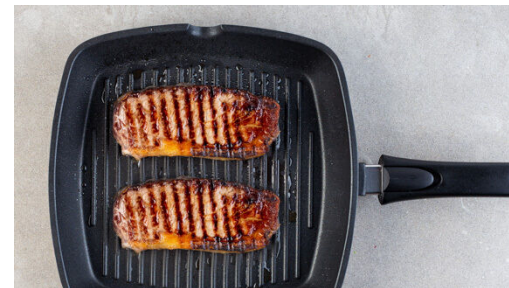
4. Sauce zubereiten

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.



2. Gemüse rösten

Die **Kartoffeln**, die **Karotten**, die **Rote Bete** und den **Rosmarin** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 20Min. im Ofen rösten, bis das **Gemüse** gar und appetitlich gebräunt ist. Nach der Hälfte der Zeit einmal durchmischen.



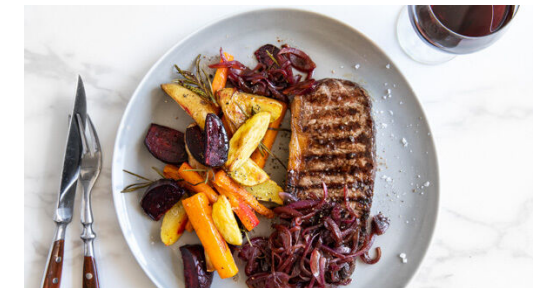
5. Fleisch braten

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.



3. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen 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.