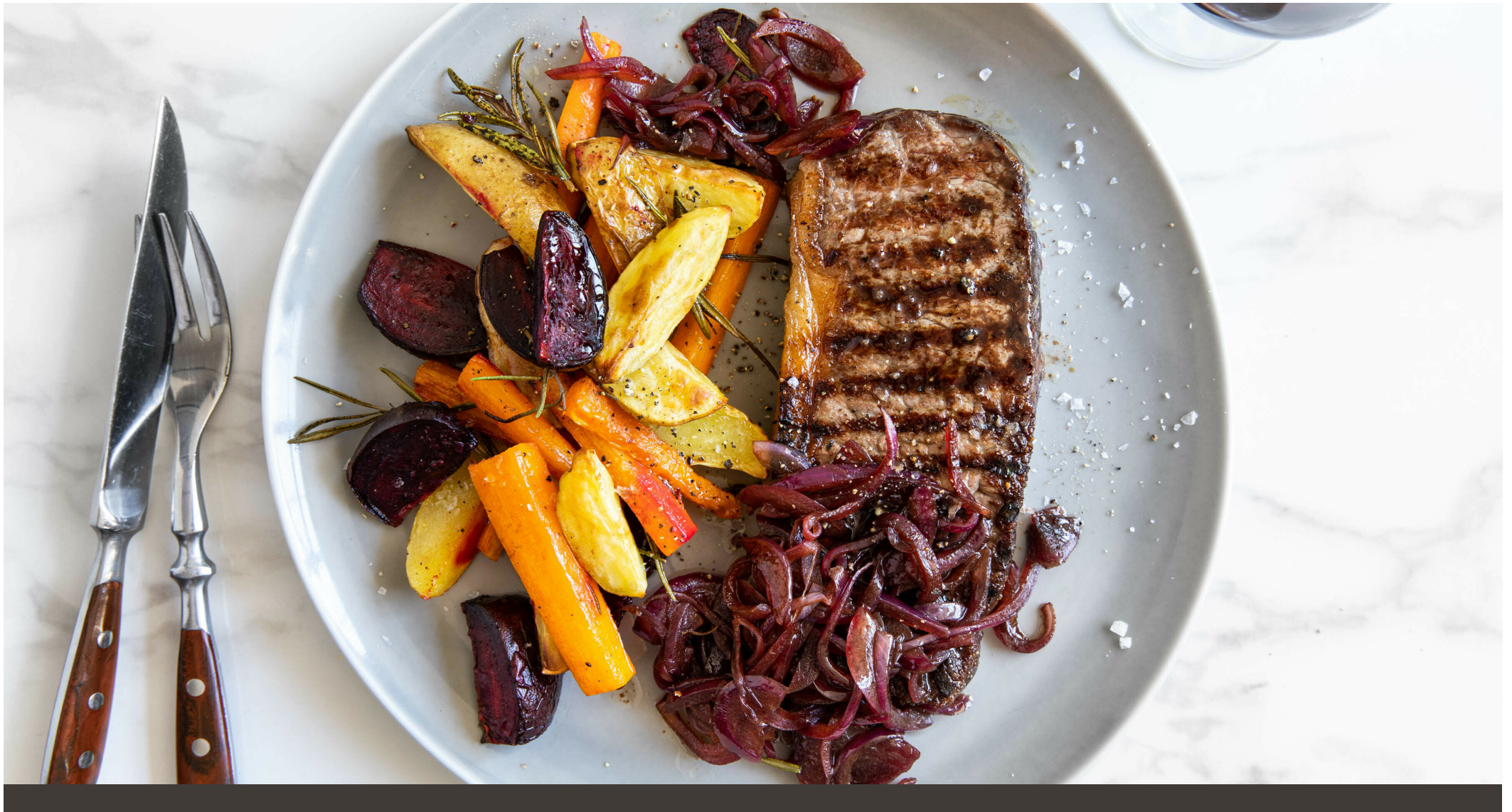




Bio-Rindersteak mit Zwiebelsauce

und buntem Ofengemüse mit Rosmarin



ca. 30min



3-4 Personen

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 ...

- 1kg Babykartoffeln
- 2 Karotten
- 3 Rote Beten
- 5g Rosmarin
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks

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

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

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

Energie 619kcal, Fett 22.5g,
Kohlenhydrate 64.7g, Eiweiß 34.9g



1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl, 2TL Zucker und ½TL Salz bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anschwitzen. Mit 2TL Mehl bestäuben und ca. 30Sek. unterrühren, dann mit 4EL Balsamicoessig und 200ml 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 2EL Olivenöl einreiben. In einer Grillpfanne oder in einer großen 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.