



Zartes Rindersteak mit würziger Sauce

mit Rissolée-Kartoffeln und bunten Karotten



30-40min



2 Personen

Du magst mal wieder ein saftiges Steak genießen? Dann haben wir hier genau deinen Feierabendtraum für dich, denn es gibt bestes Rindfleisch mit einer würzigen Tunke aus Soja- und Worcestershiresauce zu goldbraunen Bratkartoffeln mit frischen Kräutern und bunten Karotten aus dem Ofen. Du siehst: Manche Wünsche erfüllen sich fast von selbst!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 gelbe Karotte
- 1 lila Karotte
- 20g frische Petersilie & Schnittlauch
- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Rindersteak
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Worcestershiresauce ^{1,4}

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler

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

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

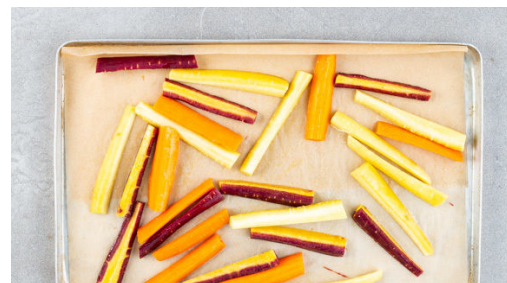
Nährwertangaben pro Portion

Energie 706kcal, Fett 32.8g, Kohlenhydrate 60.6g, Eiweiß 40.2g



1. Karotten schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotten** schälen, dann quer halbieren und je nach Dicke längs vierteln oder sechsteln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



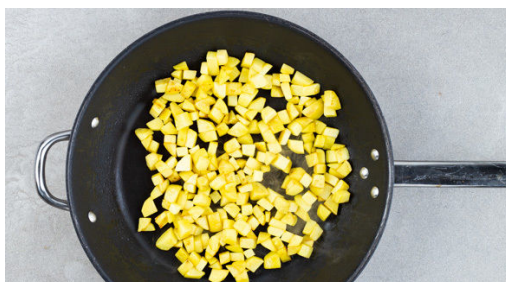
2. Karotten rösten

Die **Karotten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1-2EL Olivenöl sowie 2-3 Prisen Salz und Zucker vermengen, gleichmäßig verteilen und 15-18Min. im Ofen rösten.



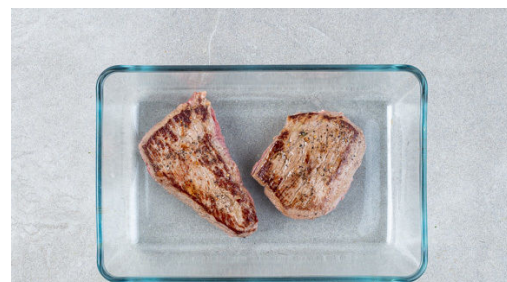
3. Kartoffeln schneiden

Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden.



4. Kartoffeln braten

Die **Kartoffeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 8-10Min. anbraten. Dabei immer wieder schwenken, damit die **Kartoffeln** gleichmäßig bräunen. Kurz vor dem Servieren 1EL Butter hinzugeben und noch 1-2Min. braten, dann mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



5. Fleisch garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform geben und im Ofen ca. 5Min. nachgaren. Das **Fleisch** vor dem Anschneiden aus der Auflaufform nehmen und kurz ruhen lassen.



6. Sauce zubereiten

Den **Bratensatz** in der Pfanne mit der **Sojasauce** und der **Worcestershiresauce** ablöschen und 2-3Min. einköcheln lassen. Die **Kartoffeln** mit den **Kräutern** vermengen. Die **Karotten** aus dem Ofen nehmen, ggf. nachsalzen und mit den **Rissolée-Kartoffeln** und dem **Fleisch** anrichten. Das **Fleisch** nach Belieben mit der **Sauce** garnieren und servieren.