



V: Bio-Rindersteak mit Anna-Kartoffeln

dazu Salat mit Zwiebel-Senf-Dressing



30-40min



2 Portionen

Die „Pommes Anna“ sind eine Kartoffelbeilage aus der klassischen französischen Küche. Die hauchdünnen Kartoffeln werden mit Butter und Knoblauch im Ofen gebacken und werden einfach unglaublich lecker. Dazu gibt es ein saftiges Bio-Rindersteak und einen feinen Salat mit roten Zwiebeln. Bon appétit!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Romanasalat
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 2 Bio-Rinderhüftsteaks

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf ²
- 2EL Butter ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroße, ofenfeste Pfanne
- kleine Pfanne
- Sparschäler

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

Allergene

Milch (1), Senf (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

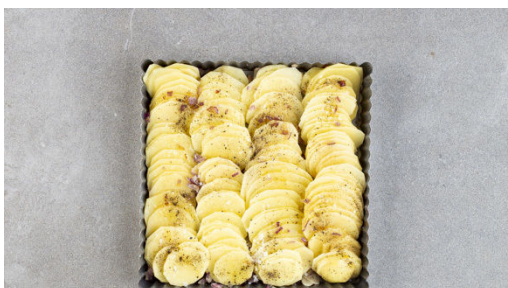
Nährwertangaben pro Portion

Energie 711kcal, Fett 38.9g,
Kohlenhydrate 50.9g, Eiweiß 36.4g



1. Salat schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Salat** in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, **drei Hälften** in feine Würfel, **eine Hälfte** in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in hauchdünne Scheibchen schneiden.



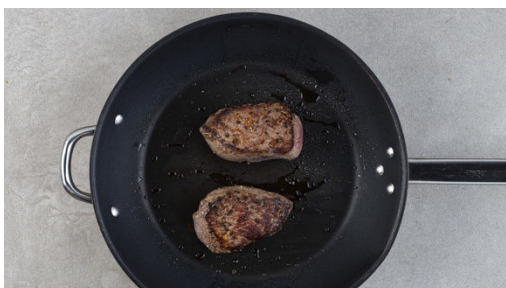
4. Kartoffeln backen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer Auflaufform verteilen, dabei etwas Butter zurückhalten. Die **Kartoffelscheiben** fächerweise einschichten und mit der restlichen Butter beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und die **Kartoffeln** 25-30Min. im Ofen backen, bis sie gar sind.



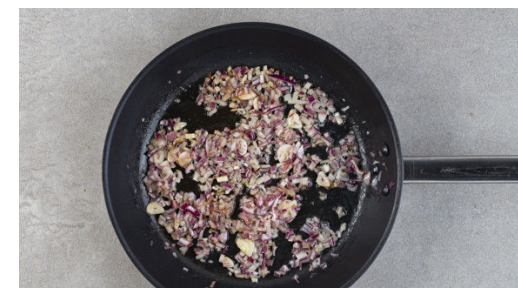
2. Kartoffeln schneiden

Die **Kartoffeln** schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln.



5. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten, dann im Ofen 5-6Min. garen, bis das **Fleisch** medium durch ist. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, gibt das **Fleisch** nach dem Anbraten einfach in eine kleine Auflaufform.



3. Zwiebelbutter vorbereiten

In einer kleinen Pfanne 2EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen und aufschäumen lassen, dann die **Zwiebelwürfel** und den **Knoblauch** unterrühren und ca. 1Min. anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen.



6. Dressing zubereiten

Die **Zwiebelstreifen** mit 1EL Senf und je 2EL Olivenöl, Essig und Wasser zu einem **Dressing** verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken und mit dem **Salat** vermengen. Die **Steaks** mit den **Anna-Kartoffeln** und dem **Salat** anrichten und servieren.