



## Rindersteak mit Zwiebelsauce

und buntem Ofengemüse mit Rosmarin



ca. 30min



4 Portionen

Ein saftig-zartes 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

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

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>2</sup>

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer 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 620kcal, Fett 22.7g, Kohlenhydrate 63.8g, Eiweiß 34.5g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Karotten** 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 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.



2. Gemüse rösten

Die **Kartoffeln**, die **Karotten**, die **Rote Bete** und den **Rosmarin** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, 1TL 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.



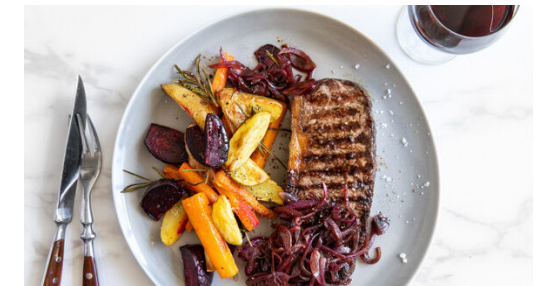
5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 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.



3. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** 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.