



## Bio-Rindersteak mit Zwiebelsauce

und buntem Ofengemüse mit Rosmarin



ca. 30min



4 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 ...



- 2 Pck. Babykartoffeln
- 2 Karotten
- 3 Rote Beten
- 5g Rosmarin
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks

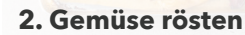
- 2TL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>2</sup>

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

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



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 two salmon fillets cooking on a black electric grill. The grill has a ribbed surface, and the salmon is showing distinct grill marks. The grill is placed on a light-colored, textured surface. A black handle is visible on the right side of the grill.

### 3. Zwiebeln schneiden

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.