



Rindersteak mit feiner Zwiebelsauce

und buntem Ofengemüse mit Rosmarin



ca. 30min



2 Personen

Ein saftig-zartes Rindersteak aus der Pfanne, herbstliches 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

- 500g Drillinge
- 1 Karotte
- 1 Rote Bete
- 5g frischer Rosmarin
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Rindersteak

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Weizenmehl 1
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig 17

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Grillpfanne oder mittelgroße Pfanne
- Sparschäler

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

Allergene

Gluten (1), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 612kcal, Fett 23.7g, Kohlenhydrate 59.8g, Eiweiß 34.5g



1. Gemüse schneiden



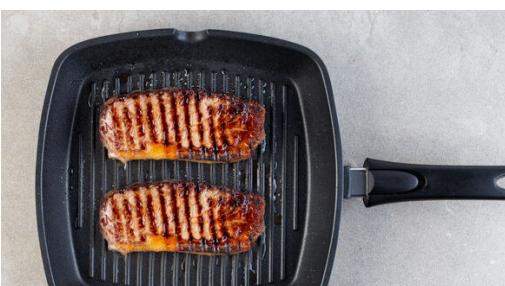
2. Gemüse rösten



3. Zwiebel schneiden



4. Sauce zubereiten



5. Fleisch braten



6. Anrichten und servieren

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2TL Olivenöl, 1TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anschwitzen. Mit 1TL Mehl bestäuben und ca. 30Sek. unterrühren, dann mit 3EL Balsamicoessig und 100ml Wasser ablöschen und die **Sauce** 7-8Min. sanft einkochen lassen.

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit 1EL Olivenöl einreiben. In einer Grillpfanne oder in einer mittelgroßen Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Währenddessen die **Sauce** probieren und evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.