

Rindersteak mit feiner Zwiebelsauce

und buntem Ofengemüse mit Rosmarin



ca. 30min



3-4 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

- 1kg Drillinge
- 2 Karotten
- 2 Rote Beten
- 5g frischer Rosmarin
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Packungen Rindersteak

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Weizenmehl 1
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig 17

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Grillpfanne oder 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 564kcal, Fett 18.6g, Kohlenhydrate 59.0g, Eiweiß 34.4g



1. Gemüse schneiden



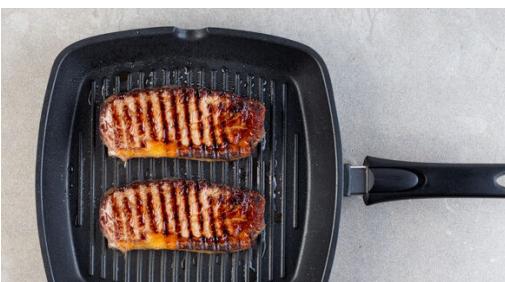
2. Gemüse rösten



3. Zwiebeln schneiden



4. Sauce zubereiten



5. Fleisch braten



6. Anrichten und servieren

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 2-3TL Olivenöl, 2TL Zucker und 1/2TL Salz bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anschwitzen. Mit 2TL Mehl bestäuben und ca. 30Sek. untermischen, dann mit 6EL Balsamicoessig und 200ml Wasser ablöschen und die **Sauce** 7-8Min. sanft einkochen lassen.

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit 1-2EL 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.