



Thymian-Rindersteak mit Petersiliensauce

und karamellisiertem Ofengemüse



ca. 30min



2 Personen

Unsere Köchin Natalie hat sich für heute eine Kombination ausgedacht, die zunächst klassisch-einfach anmutet, aber bei genauerem Hinsehen (und -schmecken!) mit einer Reihe kleiner Besonderheiten aufwartet: Kartoffeln, Karotten und Sellerie geben sich als die Knusprig-Süßen, das saftige Steak wird mit würzigem Thymian gebraten und die cremige Petersiliensauce besticht mit einer subtilen Senfnote. Natalie, wir lieben deine Ideen!

Was du von uns bekommst

- 500g Drillinge
- 1 Sellerieknolle ⁹
- 1 Karotte
- 1 Packung Rindersteak
- 15g frische Petersilie & Thymian
- 1 Packung Milch ⁷
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- 1-2EL Butter ⁷
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Schneebesen
- Sparschäler

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 665kcal, Fett 27.6g, Kohlenhydrate 58.6g, Eiweiß 39.6g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** halbieren. Den **Sellerie** vierteln, schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Karotte** längs halbieren und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



2. Gemüse rösten

1EL Pflanzenöl mit 1-2TL Zucker und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit dem **Würzöl** vermengen, gleichmäßig verteilen und 20-25Min. im Ofen rösten, bis die **Kartoffeln** goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und von beiden Seiten gut mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 10Min. ruhen lassen, bis das **Fleisch** Raumtemperatur angenommen hat. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



4. Fleisch garen

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und dem **Thymian** bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Beim Wenden 1-2EL Butter in die Pfanne geben und die geschmolzene Butter mit einem Löffel über das **Fleisch** träufeln, während die zweite Seite gart. Die **Steaks** auf eine Teller ca. 5Min. ruhen lassen. Die Pfanne nicht auswaschen.



5. Sauce zubereiten

Den **Thymian** entfernen und den **Bratensatz** mit 1EL Mehl bestäuben. Mit einem Schneebesen unterrühren und bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 1Min. braten. Dann die **Milch** nach und nach unterrühren, sodass keine Klümpchen entstehen. Den **Senf** unterrühren, die **Sauce** aufkochen und auf niedrigster Stufe etwas eindicken lassen.



6. Sauce verfeinern

Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Petersilie** unterrühren. Die **Steaks** mit dem **Ofengemüse** und der **Sauce** anrichten und servieren.