



## Thymian-Rindersteak mit Petersiliensauce und karamellisiertem Ofengemüse



ca. 30min



3-4 Personen

Unsere Köchin Natalie hat sich für heute eine Kombination ausgedacht, die zunächst klassisch-simpel 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

- 1kg Drillinge
- 1 Sellerieknolle <sup>9</sup>
- 2 Karotten
- 2 Packungen Rindersteak
- 30g frische Petersilie & Thymian
- 2 Packungen Milch <sup>7</sup>
- 2 Päckchen körniger Senf <sup>10</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1-2EL Butter <sup>7</sup>
- 1-2EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Schneebesens
- 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 613kcal, Fett 22.4g, Kohlenhydrate 59.2g, Eiweiß 38.6g



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 **Karotten** längs halbieren und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



2. Gemüse rösten

2EL Pflanzenöl mit 1EL Zucker und je 1-2 Prisen 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 1-2EL Mehl bestäuben. Mit einem Schneebesens 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.