

## Rindersteak mit feiner Zwiebelsauce

und buntem Ofengemüse mit Rosmarin



ca. 30min



3-4 Personen

Ein saftig-zartes 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 ...



## Was du von uns bekommst

- 2 Netze Drillinge
- 2 Karotten
- 2 Rote Beten
- 5g frischer Rosmarin
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Packung Rinderhüftsteak

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>17</sup>

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Grillpfanne
- Messbecher
- 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 545kcal, Fett 18.6g, Kohlenhydrate 55.0g, Eiweiß 34.0g



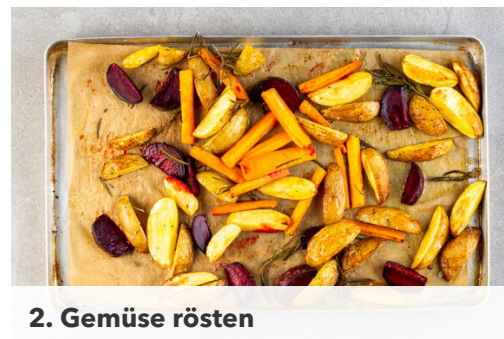
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und die Stifte dann quer halbieren. Die **Rote Bete** schälen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



4. Sauce zubereiten

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. unterrühren, dann mit 6EL Balsamicoessig und 200ml Wasser ablöschen und die **Sauce** 7-8Min. sanft einkochen lassen.



2. Gemüse rösten

Die **Kartoffeln**, die **Karotten**, die **Rote Bete** und den **Rosmarin** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2-3EL Olivenöl, 1TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 20Min. im Ofen rösten, bis das **Gemüse** gar und appetitlich gebräunt ist. Nach der Hälfte der Zeit einmal durchmischen.



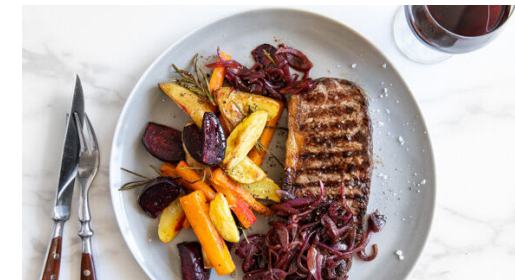
5. Fleisch braten

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.



3. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



6. Anrichten und servieren

Die **Steaks** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller 3-4Min. bis zum Servieren abkühlen lassen, dabei großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit der **Sauce** und dem **Ofengemüse** anrichten und servieren.