



## Rindersteak mit feiner Zwiebelsauce

und buntem Ofengemüse mit Rosmarin



ca. 30min



2 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 ...



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

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

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Grillpfanne
- Messbecher
- Sparschäler

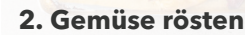
**Allergene**  
Gluten (1), Sulphite (17). Kann Spuren  
von anderen Allergenen enthalten.

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

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



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.



A top-down view of a black electric grill with two salmon fillets cooking on its ridged surface. The grill is placed on a light-colored, textured surface. The salmon fillets are positioned vertically, showing distinct grill marks and a golden-brown crust. The grill has a black handle on the right side.

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



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.