Rib-Eye-Steak mit Ofengemüse

Zeit gesamt 50min

Zubereitungszeit 50min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rib-Eye-Steaks	600 g
Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Pastinaken	3 St.
Karotten	3 St.
Zwiebeln, rot	3 St.
Thymian, frisch	15 g
Olivenöl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Birnen	4 St.
Balsamicoessig, dunkel	4 EL
Honig	2 EL
Wasser	200 ml
Speisestärke	2 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Alufolie

1. Rib-Eye-Steaks waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. Pastinaken und Karotten schälen, Enden entfernen und in Spalten oder dicke Stifte schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und vierteln. Gemüse auf einem Backblech mit Backpapier verteilen.

2. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen streifen. In einer Schüssel 4 EL Olivenöl, Thymianblättchen, Salz und Pfeffer verrühren und Gemüse damit beträufeln. Im Ofen ca. 45 Min. backen, dabei mehrmals vorsichtig wenden.

3. Birnen waschen, halbieren, Stiel und Kerne entfernen und in Spalten schneiden. In einer Schüssel mit Balsamico und Honig vermengen. Nach ca. 30 Min. der Backzeit zum Ofengemüse geben und gut vermengen. Zusammen ca. 15 Min. zu Ende garen.

4. Währenddessen eine Pfanne auf höchster Stufe erhitzen. Steaks mit Olivenöl einreiben und kräftig salzen und pfeffern. Fleisch in der Pfanne ca. 6–8 Min. rundherum grillen, dabei ca. alle 1,5 Min. wenden. Anschließend Steaks in Alufolie gewickelt ca. 10 Min. ruhen lassen. Pfanne nicht säubern.

5. Rib-Eye-Steaks aus der Alufolie nehmen, ausgetretenen Saft in die Pfanne gießen. Bratensatz mit Wasser aufgießen. In einer Schüssel Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und in die Sauce geben. Auf mittlerer Stufe Pfanne erhitzen und ca. 2 Min. köcheln lassen.

6. Rib-Eye-Steaks nach Belieben aufschneiden und zusammen mit Ofengemüse und Bratensauce servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1032 kcal
Kohlenhydrate	126 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	22 g
Fette	42 g