

Rumpsteak mit Risotto und Romana

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rinder Rumpsteaks	600 g
Gemüsebrühe	900 ml
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	2 EL
Risottoreis	300 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Mini Romana	3 St.
Cherrytomaten	500 g
Olivenöl	2 EL
Essig	2 EL
Zucker	
Petersilie, frisch	15 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf, große Pfanne

1. Ofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen. Rumpsteak zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. In einem Topf Brühe aufkochen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem mittleren Topf auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel und Risottoreis ca. 1 Min. andünsten.
2. Danach mit 1 Kelle heißer Brühe ablöschen. Risotto ca. 20 Min. auf niedriger Stufe unter regelmäßigm Rühren köcheln. Dabei nach und nach Brühe dazugeben, sodass der Reis ständig leicht bedeckt ist.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Fleisch waschen, trocken tupfen, salzen und im heißen Öl ca. 2 Min. von jeder Seite anbraten. Anschließend pfeffern und in der Pfanne (oder auf einem Rost) im Ofen ca. 10 Min. weitergaren.
4. Romanasalat entstrunken, in dünne Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen und halbieren. In einer Schüssel mit Salat und 2 EL Olivenöl, 2 EL Essig, Salz, Pfeffer und Zucker mischen.
5. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Rumpsteak aus dem Ofen nehmen, in der Petersilie wälzen und portionieren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Risotto auf Tellern anrichten und das Fleisch darauflegen. Romana-Tomaten-Salat in kleinen Schälchen dazureichen und Rumpsteak mit Risotto und Romana servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	610 kcal
Kohlenhydrate	73 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	17 g