



Steak auf marinierten Tomaten

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rumpsteaks	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Butter	2 EL
Strauchtomaten	100 g
Schalotten	1 St.
Thymian, frisch	10 g
Olivenerlen	6 EL
Honig	1 TL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Senf	1 TL

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, groÙe Pfanne mit Deckel, Kichenkrep

1. Steak waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer wuzren. Tomaten waschen und in sehr dune Scheiben schneiden. Schalotte halbieren, schalen und fein hacken. Thymian waschen, trocken schutteln und Blattchen von den Stielen streifen.
2. In einer Schussel Olivenol mit Honig, Balsamico, Senf, Schalotte und Thymian verruhren. Mit Salz und Pfeffer wuzren. Auf einer Platte Tomaten dunn verteilen und mit Dressing betraufeln.
3. In einer Pfanne Butter auf hoher Stufe schmelzen und Steak ca. 3 Min. von jeder Seite anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und Steak zugedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen.
4. Steak in dune Streifen schneiden, auf den marinierten Tomaten verteilen und mit Bratensaft aus der Pfanne betraufelt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Kruterbrot-Stangen](#).

Nahrwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	364 kcal		
Kohlenhydrate	6 g	Ballaststoffe	1 g
EiweiÙ	32 g	Fette	24 g