

Steak frites mit Kräuterbutter

Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit
35min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|-------|
| Rinder Rumpsteaks | 600 g |
| Rosmarin, frisch | 5 g |
| Thymian, frisch | 5 g |
| Petersilie, frisch | 10 g |
| Basilikum, frisch | 10 g |
| Schnittlauch, frisch | 10 g |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Zitronen | 1 St. |
| Butter | 200 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Pommes, tiefgefroren | 1 kg |
| Öl | 1 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, feine Reibe

1. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Steaks zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Kräuter waschen, Blättchen oder Nadeln abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel weiche Butter, Kräuter, 1 TL Zitronensaft, Zitronenschale und jeweils eine Prise Salz und Pfeffer verrühren.
2. Backofenpommes auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und ca. 20 Min. im Ofen kross backen.
3. Steaks waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Steaks von jeder Seite ca. 2–3 Min. kräftig anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen in Alufolie wickeln und ca. 5 Min. ruhen lassen.
4. Pommes aus dem Ofen nehmen und würzen. Steaks pfeffern, mit Pommes auf Teller anrichten und mit Kräuterbutter servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|-----------|
| Kaloriengehalt | 1031 kcal |
| Kohlenhydrate | 71 g |
| Eiweiß | 39 g |
| Ballaststoffe | 1 g |
| Fette | 65 g |