




Steak vom Rind mit geschmorten Balsamico- Zwiebeln an Rosmarin- Kartoffeln



 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Minutensteaks vom Rind	600 g
Rosmarin, frisch	5 g
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Öl	7 EL
Zwiebeln, rot	2 St.
Butter	1 EL
Zucker	1 TL
Balsamicoessig, dunkel	4 EL
Wasser	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Cherrytomaten	250 g
Rucola	100 g
Honig	1 TL
Salz	

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, Backblech mit Backpapier, Salatschleuder, Küchenkrepp

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Steaks vom Rind waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Stielen streifen und fein hacken.
2. Kartoffeln gründlich waschen und in Spalten schneiden. Auf einem Backblech mit Backpapier Kartoffeln mit Rosmarin und 2 EL Öl vermengen, verteilen und im Ofen ca. 20–25 Min. rösten.
3. Zwiebeln halbieren, schälen und in dünne Ringe schneiden. In einem Topf 1 EL Öl, Butter und Zucker auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln darin ca. 3 Min. anschwitzen.
4. 3 EL Balsamico und Wasser zugeben und auf hoher Stufe aufkochen. Zwiebeln anschließend auf niedriger bis mittlerer Stufe zugedeckt ca. 20 Min. schmoren. Gelegentlich umrühren und notfalls etwas Wasser zum Lösen zugeben.

5. Tomaten waschen und vierteln. Rucola waschen und trocken schleudern. In einer Schüssel Honig mit 2 EL Öl, 1 EL Balsamico, Salz und Pfeffer verrühren, Tomaten und Rucola zum Dressing geben und vermengen.

6. In einer Pfanne 2 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen, Rinder-Steaks salzen und darin rundherum ca. 2 Min. scharf anbraten. Pfanne vom Herd ziehen und Fleisch zugedeckt bis zum Anrichten gar ziehen lassen.

7. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und salzen. Rindersteaks, Balsamico-Zwiebeln und Rosmarin-Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit Rucola-Tomaten-Salat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	571 kcal		
Kohlenhydrate	54 g	Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	39 g	Fette	23 g