

Geschmortes Rindersteak trifft auf junges Frühlingsgemüse.

Zutaten für 10 Personen

- 1,5 kg Rindersteak, aus Hüfte
oder Nuss
- 3 g Thymian, frisch, gerieben
- 5 g Frankfurter Kräuter,
frisch geschnitten
- 1 g Knoblauch, gehackt
- 2 g Pfeffer, schwarz
- 50 ml Sonnenblumenöl
Salz nach Bedarf
- 1,0 l Grandjus oder anderer
Fond, fertig gekocht
- 0,3 kg Tomatenpulp, in Dosen
- 0,3 kg Karotten, jung, in Streifen
- 0,2 kg Knollensellerie, in Streifen
- 0,3 kg Kohlrabi, in Streifen
- 30 g Butter
Salz und Pfeffer, nach
Bedarf
- 0,1 kg Frühlingslauch, in Ringen
- 20 g Blattpetersilie, frisch,
gezapft

Zubereitung

1. Die Rindersteaks leicht plattieren, mit Kräutern, Knoblauch und Pfeffer marinieren, in Sonnenblumenöl vorsichtig anbraten, sodass die Kräuter nicht verbrennen, herausnehmen, mit Salz würzen und in einen Topf oder tiefe Bratpfanne einsetzen.
2. Den Bratensatz mit etwas Grandjus oder anderem Fond ablöschen, dann den Tomatenpulp dazugeben und mit dem Rest der Grandjus auffüllen, aufkochen.
3. Über die Rindersteaks geben und ca. 80 Minuten bei 150 °C in Ofen garen. Die Rindersteaks herausnehmen und die Sauce abschmecken.

4. Die Gemüwestreifen in der Butter angehen lassen, würzen und mit dem Frühlingslauch abrunden.
5. Die Rindersteaks anrichten und mit der Sauce überziehen, die Gemüwestreifen obenauf geben und mit Petersilieblättchen garnieren.



Weitere Serviertipps und Beilagenempfehlung

- In die Sauce Zwiebeln, Speck, kleine Champignonköpfe, Senf geben.
- In die Sauce Zucchini, Auberginen, Tomaten, Kräuter geben.
- Dazu reicht man Kartoffelplätzchen, kleine Kartoffelklöße, neue Kartoffeln und Pasta aller Art.



Küchentipp

- Das Rindfleisch kurz plattieren und marinieren wird dadurch zarter.
- Plattieren von Fleisch immer zwischen zwei Klarsichtfolien (Fleisch bleibt in der Form und zerreißt nicht).



Tipp zur Gartechnik

- Die Rindersteaks nicht kochen lassen, sonst werden sie trocken.

Diät-Eignung

- Vollkost
- Leichte Vollkost (ohne Pfeffer, ohne Knoblauch, ohne Schnittlauch in der Grünen Sauce, ohne Frühlingslauch)
- Reduktionskost (ohne Butter)
- Fettstoffwechselstörung (ohne Butter)
- Diabetes mellitus
- Purinarmer Kost, unter Berechnung der Fleischmenge (80 g)

Eigene Notizen

Gutes gelingen, viel Spaß beim Kochen und genießen!!!!