

# Rinderschmorsteak „Esterhazy“

## Zutaten für 10 Personen

- 1,5 kg Rindersteak, aus Hüfte oder Nuss zum Schmoren
- 3 g Thymian, frisch, gerieben
- 3 g Majoran, frisch, gerieben
- 2 g Knoblauch frisch
- 2 g Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
- 3 g Salz
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 1,0 l Rinderbrühe, fertig gekocht
- 100 g Zwiebeln in Würfeln
- 50 g Tomatenmark
- 0,5 kg Karotten, in Streifen
- 0,2 kg Sellerie, in Streifen
- 0,2 kg Lauch, in Streifen
- 20 g Petersilie, frisch, gehackt

## Zubereitung

1. Die Rindersteaks leicht plattieren, mit Kräutern, Knoblauch, Pfeffer und Salz marinieren, in Sonnenblumenöl anbraten, herausnehmen und warmstellen.
2. Den Bratensatz mit etwas Rinderbrühe oder Wasser ablöschen, dann die Zwiebeln darin glasig anschwitzen mit dem Tomatenmark tomatisieren und mit dem Rest der Rinderbrühe oder Wasser auffüllen und aufkochen.
3. Die angebratenen Rindersteaks in die Sauce geben und ca. 60 Minuten bei 150 °C im Backofen in der Sauce schmoren.

4. Die fertigen Rindersteaks herausnehmen und warmstellen, die Sauce abschmecken und bei Bedarf ein bisschen binden.
5. Anschliessend die Gemüwestreifen je nach Garzeit, (Erst Karotten, Sellerie dazugeben und dann erst den Lauch) dann kernig weiter garen.
6. Die fertige Sauce mit den Gemüsen, mit frischer Petersilie abrunden, die Rindersteaks dann wieder dazu geben und ziehen lassen.
7. Die Rindersteaks anrichten und mit der Gemüsesauce überziehen.



### **Weitere Einlagentipps in der Sauce**

- Zwiebeln, Speck, kleine Champignonköpfe, dann mit Senf abschmecken.
- Tomaten, Mais, mediterrane Kräuter
- Zucchini und Auberginen, Tomate, Kräuter
- Essiggurken, in Streifen, Weisswein, Zwiebel, Senf



### **Küchentipp**

- Fleisch wird durch das plattieren zarter.
- Plattieren von Fleisch zwischen zwei Klarsichtfolien (Fleisch bleibt in der Form und zerreisst nicht).
- Beim Metzger ihres Vertrauens das Rindersteak zum Schmoren vorbestellen.



## **Tipp zur Gartechnik**

- Die Rindersteaks ohne Salz marinieren und einige Stunden ziehen lassen.  
(Kräuter ziehen in das Fleisch hinein)  
(Dadurch wird das Fleisch schneller gar).

## **Nährwertschätzung pro Portion**

EW: 28,6 g, Fette: 17,2 g, KH: 3,5 g, kcal: 283, kJ: 1186

## **Diät-Eignung**

- Vollkost
- Leichte Vollkost (Dämpfen, ohne Lauch und Zwiebeln)
- Reduktionskost
- Fettstoffwechselstörung
- Diabetes melletus
- Purinarmer Kost, unter Berechnung der Fleischmenge (80 g)

## **Eigene Notizen**