

„Rind trifft auf Tomate und junges Gemüse“

Zutaten für 10 Personen

- 1,5 kg Rindersteak, aus Hüfte oder Nuss
- 5 g Thymian, frisch, gerieben
- 5 g Frankfurter Kräuter, frisch geschnitten
- 1 g Knoblauch, Pulver
- 2 g Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 4 g Salz
- 1,0 l Fond von Knochen, fertig gekocht
- 0,5 kg Tomatenpulp in Dosen
- 0,3 kg Karotten, jung in Streifen
- 0,2 kg Knollenellerie, in Streifen
- 0,2 kg Kohlrabi ,in Streifen
- 30 g Butter
- Salz und Pfeffer nach Bedarf
- 0,2 kg Frühlingslauch, in Ringe
- 20 g Blattpetersilie, frisch, gezupft

Zubereitung

1. Die Rindersteaks leicht plattieren, mit Kräutern, Knoblauch und Pfeffer marinieren, in Sonnenblumenöl anbraten, sodass die Kräuter nicht verbrennen, herausnehmen, mit Salz würzen und in einen Bräter einsetzen.
2. Den Bratensatz mit dem Fond ablöschen, dann die Tomaten dazu geben und mit dem Rest des Fonds auffüllen, aufkochen.
3. Über die Rindersteaks im Bräter geben und ca. 80 Minuten bei 150 °C im Backofen garen. Die Rindersteaks herausnehmen und die Sauce abschmecken.
4. Die Gemüsestreifen in der Butter angehen lassen, würzen und mit den Frühlingslauch abrunden.
5. Die Rindersteaks anrichten und mit der Tomatensauce überziehen, die Gemüsestreifen oben auf geben und mit Blattpetersilie Blättchen garnieren.

Tipp: Gebratene Minitomate mit Grün dazu legen.

Weitere Serviertipps zum Treffen mit Rind

- Zwiebeln, Speck, kleine Champignonköpfe, Senf
- Tomaten, Mais, mediterrane Kräuter
- Zucchini-Auberginen, Tomate, Kräuter
- Essiggurken, in Streifen, Weißwein, Zwiebel, Senf



Küchentipp

- Fleisch wird durch plattieren zarter.
- Plattieren von Fleisch zwischen zwei Klarsichtfolien (Fleisch bleibt in der Form und zerreißt nicht).



Tipp zur Gartechnik

- Die Rindersteaks ohne Salz marinieren und einige Stunden ziehen lassen (Fleisch wird schneller gar).

Nährwertschätzung pro Portion

EW:27,7 Fette:9,6 KH: 4,5 kcal:218 kJ: 872

Diät-Eignung

- Vollkost
- Leichte Vollkost (ohne Pfeffer, ohne Frühlingslauch)
- Reduktionskost (ohne Butter)
- Fettstoffwechselstörung (ohne Butter)
- Diabetes mellitus, unter Berechnung der BE
- Purinarme Kost, unter Berechnung der Fleischmenge (80 g)

Eigene Notizen

