

MARLEY SPOON



Steak vom Rind

mit Estragonrahm und Ofenkarotten



20-30Min.



2 Personen

Das anisartige Aroma des Estragons sorgt für richtigen Pepp in deinen Gerichten! Das frische Kraut hat einen ausgeprägt süßen, würzigen Geschmack und entfaltet sein volles Aroma beim Mitkochen. So wie in diesem Rezept, in dem das saftige Rindersteak mit einer feinen Estragon-Rahmsauce und knusprigen Röstkartoffel und Ofen-Karotten serviert wird.

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Netz festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Karotte
- Frischer Estragon
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 2 Päckchen körniger Senf ¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Backpapier
- kleiner Kochtopf
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Milch (7), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 755.0kcal, Fett 44.9g, Eiweiß 40.1g, Kohlenhydrate 41.8g



1. Kartoffeln schneiden

Den Ofen auf 225°C Umluft oder 235°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Karotten** schälen, den Strunk entfernen und längs und quer einmal halbieren, größere **Karotten** ggfs. vierteln. Die **Kartoffeln** ggfs. schälen und in ca. 1-2cm große Stücke schneiden.



2. Gemüse rösten

Die **Karotten** und **Kartoffeln** mit 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Für ca. 20-25Min. im Ofen goldbraun backen.



3. Zwiebel schneiden

Inzwischen die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



4. Sauce ansetzen

Die **Zwiebel** mit 1-2EL Olivenöl ca. 1-2Min. farblos in einem kleinen Topf anschwitzen. Dann mit 300ml Wasser ablöschen und den **Brühwürfel** darin auflösen, ca. 5-6Min. auf mittlerer Hitze einköcheln lassen.



5. Fleisch braten

In der Zwischenzeit die **Steaks** mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen und in einer mittleren Pfanne mit 1-2EL Olivenöl ca. 1Min. je Seite scharf anbraten. Im Anschluss für weitere ca. 5-7Min. auf den **Karotten** und **Kartoffeln** im Ofen garen.



6. Sauce fertigstellen

Zum Schluss die **Blätter des Estragons** abstreifen und grob hacken. Mit dem **Senf** und der **Crème fraîche** in die **Zwiebel-Sauce** einrühren, nicht mehr kochen lassen! Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **Kartoffeln**, **Karotten** und **Steaks** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**