



Steak vom Rind

mit Estragonrahm und Ofenkarotten



20-30Min.



3-4 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
- große Pfanne
- kleiner Kochtopf
- Messbecher

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 600.0kcal, Fett 31.8g, Eiweiß 33.8g, Kohlenhydrate 39.0g



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 Ecken 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 großen 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.