



Rindersteak mit Frühlingsgemüse



60 Min.



mittel



4 Personen

Schritt 1

Schalotten schälen, vierteln, in Topf mit Öl goldbraun anrösten. Salzen, mit Portwein aufgießen, sodass sie bedeckt sind. 1 EL Butter dazugeben. Sauce ca. 1 Stunde einkochen, immer wieder umrühren. Nach 15 Min. mit restlichem Portwein aufgießen, 1 EL Butter dazugeben, einköcheln lassen.

Schritt 2

Backrohr auf 80 °C (Heißluft) vorheizen. Grün der Karotten auf 2 cm zuschneiden, Karotten schälen, in Salzwasser ca. 4 Min. garen. Spargel waschen, Enden nach Wunsch abschneiden.

Schritt 3

Süßkartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Süßkartoffelwürfel zugeben und auf mittlerer Stufe unter Wenden 20 Min. braten. Nadeln eines Rosmarinweiges vor dem Anrichten darüberstreuen.

Schritt 4

Steaks mit Pfeffer und Salz würzen. Pfanne mit etwas Butter erhitzen. Steaks auf beiden Seiten ca. 2 Min. anbraten. In ein ofenfestes Gefäß geben, warm stellen. 2 EL Butter zum entstandenen Bratensaft geben, restliche Rosmarinweige darin kurz rösten, Saft über Steaks gießen.

Schritt 5

Zwei weitere Pfanne mit Butter erhitzen. Spargel und Karotten getrennt darin braten, das Gemüse häufig wenden, damit es schön goldbraun wird.

Zutaten

- ♥ 500 g Schalotten
- ♥ Olivenöl
- ♥ 1 Portwein
- ♥ 125 g Butter
- ♥ 1 Bund (kleine) Karotten mit Grün
- ♥ 1 Bund grüner Spargel
- ♥ 1 kg Süßkartoffeln
- ♥ 5 Rosmarinweige
- ♥ 4 Steaks vom Rinderlungenbraten (ca. 2,5 cm dick)
- ♥ 10 Blatt frische Zitronenmelisse
- ♥ Salz, Pfeffer, Zucker

Schritt 6

Die Zitronenmelisse klein hacken. Je Prise Zucker, 1 TL Butter und Zitronenmelisse über Karotten und Spargel geben. Durchschwenken und mit Steaks und Süß kartoffeln anrichten.