

Rindersteak gebraten

Mit dem Rezept für Rindersteak gebraten lässt sich ein gesundes und schmackhaftes Gericht zubereiten. Perfekt für warme Tage und Figurbewusste!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 60 min



Zutaten

1 Stk.	Rindersteak
1 EL	Olivenöl
1 Stk.	Schalottenzwiebel
2 Stk.	Tomaten
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Zucker
1 Spritzer	Tabascosauce
1 Stk.	Gurke (klein)
1 Stk.	Salatherz
1 EL	Balsamicoessig
1 EL	Olivenöl

Zubereitung

1. Für das **Rindersteak gebraten** als Erstes den Backofen auf 200° vorheizen.
2. In der Zwischenzeit das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und eine Pfanne mit Öl erhitzen. Wenn die Pfanne sehr heiß ist, das Fleisch hineingeben und für etwa zwei Minuten scharf anbraten, wenden und nochmals für zwei Minuten braten lassen. Das Fleisch herausnehmen, auf ein Backblech legen und für etwa 25 Minuten in den Ofen stellen.
3. Währenddessen die Schalotte schälen und fein hacken. In die Pfanne erneut Öl geben und erhitzen, die Schalotten dazu und für etwa zwei Minuten, bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

4. Die Tomate waschen, in kleine Stücke schneiden und zusammen mit Salz, Pfeffer, Zucker und Tabasco in die Pfanne geben, alles gut verrühren und für etwa zehn Minuten köcheln lassen.
5. Dazwischen Salat, Tomate und Gurke waschen, klein schneiden und in eine Schüssel geben. Jetzt Öl, Essig, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut verrühren. Das Dressing unter den Salat mischen und das Fleisch aus dem Ofen nehmen.
6. Zuletzt das Fleisch mit der Tomatensauce übergießen und zusammen mit dem Salat auf Tellern anrichten, gleich servieren.

Tipp

Der Salat für das Rindersteak gebraten lässt sich auch mit anderen Zutaten, wie frischen Radieschen oder Paprika kombinieren. Das Rinderfleisch lässt sich bei dem Gericht auch durch Pute oder andere Fleischsorten ersetzen.