

Viernes

Gesamtzeit: 90 min.
Portionen: 4



Zutaten:

4 Filetsteaks vom Rind
Meersalz
3 Zwiebeln
300 ml Rioja Reserva DOC
2 EL Zucker
2 EL Butter
1 Mini-Romanasalat
100 g Mini-Romarispentomaten

Anweisungen:

Zwiebeln schälen, halbieren und in dicke Halbringe schneiden.

Die Butter in der Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen. Den Zucker einrieseln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Nach ca. 10 Minuten den Rioja hineingeben und den Zwiebelsud ca. 45-60 Minuten abgedeckt leicht köcheln lassen.

Die marinierten Steaks ca. 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.

In einer gusseisernen Pfanne mit etwas Öl ca. 1-2 Minuten von jeder Seite scharf anbraten.

Die Steaks in der Pfanne im vorgeheizten Ofen bei 150 °C Ober- und Unterhitze ca. 7 Minuten (medium) braten. Je nach Dicke des Fleisches kann die Garzeit variieren.

Steaks vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Salat waschen, trocknen. Die Tomaten waschen und halbieren.

Die Rindersteaks mit den Rioja-Zwiebeln anrichten und mit Salatbeilage servieren.