

# Rinderhüftsteaks mit Gemüse

## Zutaten für 2 Portionen:

2 Rinderhüftsteaks  
3 Zwiebeln, (kleine)  
2 Knoblauchzehen  
1 rote Paprikaschoten  
200 g Möhren  
2 Zweige Rosmarin  
grobes Meersalz, Pfeffer  
3 El Olivenöl  
150 ml Weißwein  
0.5 Tl Zucker  
4 Stiele glatte Petersilie

## Zubereitung:

Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Paprika putzen, vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Möhren putzen, schälen, längs halbieren und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen und grob hacken.

Rindersteaks rundherum salzen, pfeffern. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch bei starker bis mittlerer Hitze rundum braun anbraten. Fleisch herausnehmen, im Rosmarin wälzen, auf ein Backblech legen. Im heißen Ofen bei 150 Grad auf mittlerer Schiene 30–35 Min. rosa garen.

Inzwischen in der Pfanne mit Bratenfett 1 El Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 3 Min. dünsten, Paprika und Möhren zugeben, alles 5 Min. braten und mit Wein und 50 ml Wasser ablöschen, aufkochen und 5 Min. einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Petersilienblätter von den Stielen zupfen und hacken. Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Alufolie gewickelt 5 Min. ruhen lassen. Steaks und Gemüse anrichten, mit Petersilie und Meersalz bestreuen und servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

*Guten Appetit!*

