

Zwiebelsteak mit Knoblauchbaguette



ZUTATEN:

- 4 Filetsteaks à 150 g
- 4 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2-3 rote Zwiebeln
- 200 g getrocknete Tomaten in Öl
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- 2 EL Zucker
- 250 g Baguette
- 4 EL Teutoburger Raps-Kernöl

Steaks kalt abbrausen, mit Küchenkrepp trocknen. Steaks leicht einölen, rundherum Pfeffer darüber mahlen und leicht einmassieren. Fleisch etwas ruhen lassen. Zwiebeln schälen, in Stücke schneiden. Tomaten abtropfen lassen, fein hacken. Knoblauchzehen abziehen. Raps-Kernöl in einer Pfanne erhitzen. Filetsteaks darin von beiden Seiten scharf anbraten, dann pro Seite nochmals 2-3 Minuten braten, anschließend salzen und warm stellen. Zwiebeln in heißem Bratfett andünsten, Zucker zugeben, Zwiebeln karamellisieren. Die feingehackten Tomaten zugeben, kurz mit erhitzen. Baguette halbieren, im vorgeheizten Backofen rösten, anschließend kräftig mit den Knoblauchzehen abreiben. Mit 4 EL Raps-Kernöl beträufeln, etwas von dem Zwiebel-Tomaten-Gemüse darüber streuen und Baguette in Stücke schneiden. Steaks mit dem Zwiebel-Tomaten-Gemüse und Brot auf Tellern anrichten. Dazu schmeckt ein knackiger Salat.

Pro Person:

741 kcal (3102 kJ), 40,6 g Eiweiß, 41,5 g Fett, 49,9 g Kohlenhydrate (4,2 BE)

GENIESSERTIPP: Außen knusprig, innen zart – so sollte ein Steak schmecken! Deshalb beim Anbraten nicht mit einem hitzestabilen Öl geizen. Denn bei starker Hitze schließen sich ganz schnell die Fleischporen. Dann kann kein Bratensaft austreten, das Steak bleibt schön saftig und zart. Bei zu niedrigen Brattemperaturen wird das Fleisch dagegen schnell trocken und zäh. Ideal zum Anbraten ist ein hitzestabiles Öl, wie Teutoburger Raps-Kernöl „Heiß Braten“.