Rezept

Paleo Rindersteak mit Bärlauchöl

Ein Rezept von Paleo Rindersteak mit Bärlauchöl, am 27.04.2024

Zutaten

250 g	kleine festkochende Kartoffeln
50 ml	Olivenöl
	Salz
1 Bund	Frühlingszwiebeln
2	Entrecôte-Steaks (je 250 g)
50 g	Bärlauch
½-1 EL	Zitronensaft
	Pfeffer
2 TL	Ghee (ersatzweise Kokosöl)

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 760 kcal, 51 g F, 55 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Ein Backblech mit Alufolie auslegen und in den Backofen (Mitte) schieben, Ofen auf 120° vorheizen. Die Kartoffeln waschen, in einem Topf knapp mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen und dann bei schwacher Hitze in ca. 20 Min. mit schräg aufgelegtem Deckel gar kochen.

2. Inzwischen Bärlauch waschen und trocken schleudern, Stiele entfernen, Blätter in Streifen schneiden. Den Bärlauch und das Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Bärlauchöl mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, nicht zerkleinern. Eine Pfanne stark erhitzen. Ghee in der Pfanne erhitzen. Die Entrecôte-Steaks darin auf beiden Seiten jeweils 1 Min. scharf anbraten. Dann die Steaks auf das Blech legen und im Ofen je nach gewünschtem Garpunkt in 4 Min. blutig, in 8 Min. medium und in 10 Min. well-done garen.

4. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und kurz von beiden Seiten anbraten, vom Herd nehmen. Das Fleisch aus dem Ofen holen, mit Alufolie bedecken und kurz ruhen lassen.

5. Die Kartoffeln halbieren und salzen. Frühlingszwiebeln auf zwei Tellern auslegen und die Kartoffeln rundherum verteilen. Steaks salzen, pfeffern und auf den Zwiebeln anrichten. Mit dem Bärlauchöl beträufeln.