

Rezept

Filetsteak mit Spiegelei

Ein Rezept von Filetsteak mit Spiegelei, am 20.04.2024

Zutaten

2	Zwiebeln	4 EL	Rapsöl
2	Filetsteaks vom Rind (à ca. 180 g)		Salz
	Pfeffer	2	Eier
2	Römersalatherzen	1	Möhre
2 EL	Weinessig	2	Baguettebrötchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 685 kcal, 35 g F, 53 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin bei großer Hitze von jeder Seite ca. 1 Min. anbraten. Die Hitze reduzieren, die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und von jeder Seite noch 1-3 Min. braten (1 Min. für blutig, 3 Min. für rosa). Herausnehmen und in Alufolie gewickelt einige Min. in der Eigenhitze nachziehen lassen.
2. Die Zwiebeln in der Pfanne bei großer Hitze ca. 2 Min. goldbraun braten, salzen und pfeffern und herausnehmen. Die Eier einzeln aufschlagen, in die Pfanne gleiten lassen, salzen und bei mittlerer Hitze zu Spiegeleiern braten. Währenddessen die Salatherzen putzen, waschen, trocken schütteln und klein zupfen. Die Möhre putzen, schälen und raspeln. Das restliche Öl (2 EL) mit Salz, Pfeffer und Essig verquirlen. Möhren und Salat darin wenden, mit den Steaks und den Zwiebeln auf zwei Teller geben. Die Spiegeleier auf die Steaks setzen und die Baguette-Brötchen dazu reichen.