

Rezept

Minutensteaks italienisch

Ein Rezept von Minutensteaks italienisch, am 19.04.2024

Zutaten

8-12 Minutensteaks vom Rind (à ca. 50–70 g)	Salz
Pfeffer	2 Bund Frühlingszwiebeln
250 g Kirschtomaten	2 EL Pinienkerne
4 EL Olivenöl	2 EL Aceto balsamico
125 ml Fleischbrühe	1 Kästchen Kresse

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 25 MIN. | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

Zubereitung

1. Die Steaks trocken tupfen und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 5 cm große Stücke schneiden, weiße Stücke nochmals längs halbieren. Tomaten waschen und halbieren.

2. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und abkühlen lassen. 2 EL Öl in einer großen Pfanne stark erhitzen, die Steaks darin auf jeder Seite 1 Min. braten. Herausnehmen und warm halten. Das übrige Öl erhitzen, Frühlingszwiebeln zugeben und bei mittlerer Hitze 2 Min. anbraten. Tomaten zufügen und 1 Min. mitdünsten. Alles mit dem Essig und der Brühe ablöschen, salzen und pfeffern. Das Fleisch in die Pfanne geben, kurz erwärmen. Kresse abschneiden. Alles mit Kresse und Pinienkernen bestreut anrichten.