

Rezept

Minutensteaks mit Chicorée

Ein Rezept von Minutensteaks mit Chicorée, am 07.08.2024

Zutaten

1	Zwiebel	2	Chicorée
6	Basilikumblätter	4	dünne Rumpsteaks ohne Fett (1 cm dick, à ca. 100 g)
	Salz		schwarzer Pfeffer
2 EL	Öl	20 g	Butter
125 ml	frisch gepresster Orangensaft	1 EL	Balsamico-Essig
	Zucker		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 481 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Chicorée waschen, entstrunken und in 1 cm breite Streifen schneiden. Basilikum waschen und trocken tupfen.

2. Die Rumpsteaks halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne stark erhitzen und das Fleisch darin von jeder Seite ca. 30-40 Sek. scharf anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

3. Die Butter in der Pfanne schmelzen und die Zwiebel darin 1 Min. anschwitzen. Chicoréestreifen hinzugeben und 1 Min. unter Rühren dünsten. Mit Orangensaft und Essig ablöschen und 30 Sek. bei mittlerer Hitze kochen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Basilikumblätter dazugeben, die Steaks kurz in der Pfanne erwärmen und sofort auf zwei Tellern servieren.