

Rezept

Rindersteaks auf Ofenmöhren mit Datteln

Ein Rezept von Rindersteaks auf Ofenmöhren mit Datteln, am 28.06.2026

Zutaten

300 g Möhren	200 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
1 rote Zwiebel	50 g getrocknete Soft-Datteln (ohne Stein)
2 TL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1/2 TL Garam Masala
1 Msp. Zimtpulver	1 Msp. rosenscharfes Paprikapulver
1 Msp. Ingwerpulver	1L TL Rapsöl
4 Minutensteaks (aus der Rinderhüfte, à 50 g)	1/4 Zitrone

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 415 kcal, 21 g F, 23 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Möhren schälen, längs halbieren und schräg in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen, längs vierteln und ebenfalls schräg in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Datteln der Länge nach achteln.
2. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben. Das Olivenöl, Salz und Pfeffer sowie die Gewürze dazugeben, das Gemüse gut durchmischen. Die Möhrenmischung auf das Backblech geben und flach verteilen. In den Ofen (Mitte) schieben und 20 Min. backen. Nach 10 Min. gut durchrühren, damit das Gemüse gleichmäßig gart.
3. In einer großen Pfanne das Rapsöl erhitzen. Die Rinder-Minutensteaks mit Salz und Pfeffer würzen. Die Steaks im heißen Öl auf beiden Seiten bei starker Hitze in je 2 Min. kräftig braun anbraten.
4. Den Saft der Zitrone auspressen. Ofenmöhren aus dem Backofen nehmen und auf Teller verteilen. Die Rindersteaks auf dem Gemüse anrichten und etwas Zitronensaft darüberträufeln. Servieren.