

Rezept

# Steaks mit Stangenbrokkoli

Ein Rezept von Steaks mit Stangenbrokkoli, am 28.04.2024

## Zutaten

<b>2 EL</b> Öl	<b>2</b> Rumpsteaks (à 200 g, 2 cm dick)
Salz	schwarzer Pfeffer
<b>200 g</b> Schalotten	<b>100 ml</b> Rotwein
<b>400 g</b> Stangenbrokkoli	<b>1 EL</b> Walnussöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**  
Ca. 495 kcal, 24 g F, 51 g EW, 7 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 90° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Steaks darin ca. 3 Min. anbraten. Wenden, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 2 Min. weiterbraten. Die Steaks dann in Alufolie wickeln und im Ofen (Mitte) in 10-15 Min. fertig garen.
2. Inzwischen die Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Das übrige Öl (1 EL) in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. unter Rühren anbraten. Mit Rotwein ablöschen und 7-10 Min. einkochen lassen. Dabei darauf achten, dass die Schalotten saftig-feucht bleiben.
3. Gleichzeitig in einem Topf Wasser aufkochen. Brokkoli waschen und bei Bedarf putzen. Die Stangen in einen Siebaufsatz legen, auf den Topf setzen und zugedeckt 6-8 Min. im Dampf garen. Den Brokkoli mit Salz und Pfeffer würzen und mit Walnussöl beträufeln. Die Steaks mit Brokkoli und Schalotten servieren.