



Rosmarin-Artischocken-Steak



DARMBALANCE

Bring Deine Mitte wieder ins Gleichgewicht!

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 100°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Eine Pfanne mit Öl auspinseln und das Steak von beiden Seiten 1 Minute scharf anbraten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und je nach gewünschter Garstufe bzw. Dicke für 10-15 Minuten in den Backofen geben.
3. In der Zwischenzeit die Schalotte schälen und vierteln. Die bereits verwendete Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, die Schalotte hinzugeben und 1 Minute braten. Dann die Artischocken hinzufügen und ebenfalls 1 Minute unter Rühren braten.
4. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden und mit der Brühe in die Pfanne geben. Die Knoblauchzehe pressen und mit dem Zitronensaft sowie Rosmarin nach Geschmack hinzugeben. Alles 3 Minuten köcheln lassen und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Zum Schluss das Steak in Streifen schneiden und mit dem Pfanneninhalte und Basilikum garniert servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 200 g Rinderhüftsteak
- 120 g Artischocken, Konserve
- 3 getrocknete Tomaten
- 1 Schalotte (ca. 20 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Rinderbrühe
- 1 TL Zitronensaft
- Salz / Pfeffer
- Basilikum
- Rosmarin



315
Kalorien



7g
Kohlenhydrate



9g
Fett



49g
Eiweiß



14g
Ballaststoffe