

Rindersteak mit Balsamicoglasur

dazu Selleriepüree und Rote-Bete-Salat



ca. 25min



2 personen

Ein Galadinner zu Hause? Das geht viel einfacher und schneller, als du dir vorstellen kannst. Mit der Komposition aus saftig gebratenem Steak, einem harmonischen Kanon aus süßsauer eingelegter Roter Bete, Apfel und gerösteten Haselnüssen, serviert mit cremigem Selleriepüree wirst du deinen Tafelgästen Lobeslieder in den höchsten Tönen entlocken! Und wenn du den geringen Abwasch siehst, stimmst du ganz erleichtert auch mit ein.

Wat je van ons krijgt

- 1 grote knolselderij⁹
- 250g voor gekookte rode bieten
- 1 appel
- 25g hazelnoten¹⁵
- 2 kogelbiefstukken
- 2x balsamicocrème¹²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 2½g suiker
- 30ml olijfolie
- 30ml azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

selderij (9), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 548kcal, vet 26.6g, koolhydraten 36.5g, eiwit 36.0g



1. Sellerie kochen

Den **Sellerie** vierteln, mit einem Messer schälen und in 2-3cm große Stücke schneiden. In einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze abgedeckt ca. 5Min. dünsten. Mit 100ml Wasser ablöschen und mit 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer würzen. Bei niedriger Hitze ca. 10Min. abgedeckt weich kochen. Abgießen und zurück in den Topf geben, dabei das **Kochwasser** auffangen.



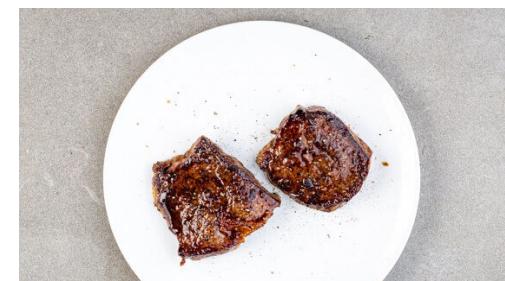
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll.



2. Salat vorbereiten

Die **Rote Bete** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und in grobe Würfel schneiden. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. 2EL Essig, ½TL Zucker und ½TL Salz verrühren und mit der **Roten Bete** vermengen. Den **Apfel** in grobe Stücke schneiden, dabei die Kerne entfernen.



5. Fleisch glasieren

Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Fleisch** mit der **Balsamicocreme** beträufeln, dabei wenden, um es gleichmäßig zu glasieren. Mit 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer würzen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



3. Nüsse anrösten

Die **Haselnüsse** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und grob hacken.



6. Püree zubereiten

Die **Rote Bete** abgießen und mit den **Äpfeln** und den **Haselnüssen** zu einem **Salat** vermengen. Den **Sellerie** und **2-3EL Kochwasser** mit einem Stabmixer cremig pürieren, dabei ggf. löffelweise mehr **Kochwasser** zufügen. Das **Püree** mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit dem **Steak** und ggf. übrig gebliebener **Glasur** auf Teller verteilen und mit dem **Salat** servieren.