

# Rindersteaks mit Brennnessel und Bärlauch

rindstbrbaerl08q.odt

## Zutatenliste für 1 Portion:

400 g Kartoffeln  
Salz  
2 EL Rapsöl  
200 g Rindersteaks  
Pfeffer  
50 g Zwiebeln  
50 g Brennnesselblätter  
25 g Bärlauch



Bärlauch und Brennnessel auf Vorrat

Die Kräuter vorbereiten.  
(S.S. xxx Brennnesseln sammeln, S. xxx Bärlauch sammeln).

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser aufsetzen. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Steaks gut pfeffern und im heißen Öl von beiden Seiten anbraten. Danach erst etwas salzen.

Die Zwiebeln kleinschneiden und mit anbraten, dann die Brennnesselblätter dazu, den Deckel schließen und 5 Min. schmoren lassen, dann den Bärlauch dazu, noch etwas Salz obendrauf und noch ein paar Minuten schmoren lassen. Vor dem Essen noch abkühlen lassen.



Auch mal teures Fleisch

Tipp: Dicke und eher zähe Steaks nach dem Anbraten noch bis zu 20 Min. mit geschlossenem Deckel schmoren lassen, und dann erst Zwiebeln und Wildkräuter dazu.

|                     |         |                       |       |
|---------------------|---------|-----------------------|-------|
| Vorbereitungszeit:  | keine   | Kosten pro Portion:   | 3,51€ |
| Zubereitungszeit:   | 30 Min. | Kalorien pro Portion: | 827   |
| Schwierigkeitsgrad: | einfach | K: 68g F: 36g E: 56g  |       |