

Rostbraten aus der Pfanne

Zubereitungszeit:
30 Min.

Kochgeschirr

- 2 Ingenio-Pfannen
- 1 kleiner Ingenio-Topf



Zutaten für 4 Personen

Für den Rostbraten

- 4 Rumpsteaks à 200 g
- Salz, brauner Zucker und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Röstzwiebeln

- 2 Zwiebeln geschält und in Ringe geschnitten
- Salz
- 1 Esslöffel Mehl
- 200 ml Rapsöl zum ausbacken

Für die Sauce

- 1 Zwiebel geschält und fein gewürfelt
- 80 ml Rotwein
- 1 Teelöffel Tomatenmark
- 300 ml Rinderfond
- 1 Teelöffel Rübensirup
- 3 Esslöffel dunklen Balsamico
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz und schwarzen Pfeffer zum abschmecken

Geröstetes Brot und
Kräuter für die Optik

1 Für den Rostbraten:

Die Steaks leicht zuckern und salzen. Die Ingenio Pfanne mit Hilfe des Thermo Spots perfekt heiß werden lassen: Der Thermo-Spot färbt sich einheitlich dunkelrot, sobald die ideale Temperatur erreicht ist, um mit dem Braten zu beginnen. Etwas Butterschmalz in die Pfanne geben und die Steaks von jeder Seite 2 Minuten anbraten.

Die Steaks bei 80° C samt der Ingenio Pfanne in den Ofen geben. Den Griff abnehmen und die Steaks 10 Minuten im Ofen ruhen lassen. Kurz vor dem Servieren noch leicht salzen und gut pfeffern.

2 Für die Röstzwiebeln:

Die Zwiebeln salzen, in Mehl wenden und abklopfen. Die Ingenio Pfanne mit Hilfe des Thermo Spots perfekt heiß werden lassen: Der Thermo-Spot färbt sich einheitlich dunkelrot, sobald die ideale Temperatur erreicht ist, um mit dem Braten zu beginnen. Jetzt das Rapsöl in die Pfanne geben und die Zwiebeln im heißen Öl goldbraun backen.

3 Für die Soße:

Den kleinen Ingenio Topf heiß werden lassen und mit etwas Rapsöl die Zwiebeln anschwitzen. Das Tomatenmark kurz mit anschwitzen und mit dem Rotwein ablöschen. Alle anderen Zutaten dazugeben und das Ganze kochen lassen, bis es um die Hälfte einreduziert ist; dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das perfekte Steak zusammen mit den Röstzwiebeln und der Soße anrichten und mit dem Röstbrot und den Kräutern garnieren.



GENIALE IDEE
VON **Tefal**®