

# Rindersteak mit karamellisierten Schalotten

Zubereitungszeit: 30 Minuten



Foto: Ingrid von Hoff

## Zutaten für 3 Portionen:

- 200 g Schalotten
- 1 EL Margarine
- 1 EL Zucker
- Salz
- 3 Rindersteaks (à 150 g)
- 1 EL Keimöl (z. B. MAZOLA)
- Pfeffer
- 70 ml trockener Rotwein
- 1 Innenpäckchen KNORR Braten Soße Extra
- 1 Packung PFANNI Mini-Knödel "Semmelknödel"

## Zubereitung:

1. Schalotten schälen und evtl. halbieren. Margarine in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotten zufügen und bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 15 Minuten braten. Zucker zufügen und karamellisieren lassen. Mit etwas Salz abschmecken.

2. Rindersteaks in einer Pfanne im heißen Keimöl von beiden Seiten braten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warm stellen. Rotwein in die Pfanne gießen und einkochen lassen.  $\frac{1}{4}$  l (250 ml) Wasser zufügen, Päckcheninhalt Bratensoße einrühren und unter Rühren aufkochen. Nach Belieben mit Rotwein abschmecken.

3. Inzwischen die Semmelknödel in kochendes Wasser geben und bei schwacher Hitze 5 Minuten garen. Knödel in ein Sieb abgießen.

4. Semmelknödel zu den Rindersteaks mit Rotweinsauce und karamellisierten Schalotten servieren.

## Energie- und Nährstoffgehalt pro Portion:

Energie: 511 kcal/ 2147 kJ

Eiweiß: 41 g

Kohlenhydrate: 47 g

Fett: 16 g