

Rindssteak mit warmem Sellerie-Salat

Zutaten

bis 30 Min.

Für 4 Personen

Rindssteak:
4 Rindssteak, je ca. 100 g
Bratbutter oder Bratcrème
Salz
Pfeffer

Salat:
600 g Sellerie, in Stäbchen
geschnitten

Sauce:
100 g Crème fraîche
wenig Orangenschale, abgerieben
ca. 3 EL Orangensaft, frisch gepresst
1 EL Apfelessig
Salz
Pfeffer aus der Mühle

1 Apfel, in Spalten geschnitten, zum Garnieren



Zubereitung

1. Das Fleisch ca. 20 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Selleriestäbchen zugedeckt auf dem Dampfkorbchen knapp weich garen.
3. Für die Sauce alle Zutaten verrühren, würzen.
4. Die warmen Selleriestäbchen sorgfältig mit der Sauce mischen, zugedeckt kurz ziehen lassen.
5. Das Fleisch mit Haushaltspapier trocken tupfen. In der heissen Bratbutter beidseitig je 1 1/2 - 3 Minuten braten, würzen. Zugedeckt auf der ausgeschalteten Platte kurz nachziehen lassen.
6. Selleriesalat auf Teller verteilen. Fleisch darauf geben, garnieren.

Den Salat mit gekochten Kartoffelstäbchen bereichern.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 302 kcal, 25g Eiweiss, 18g Fett, 9g Kohlenhydrate.



Schweiz. Natürlich.



Weitere 7000 Rezepte finden Sie auf www.swissmilk.ch/rezepte

2 / 2