Steak auf marinierten Tomaten

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rumpsteaks	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Butter	2 EL
Strauchtomaten	100 g
Schalotten	1 St.
Thymian, frisch	10 g
Olivenöl	6 EL
Honig	1 TL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Senf	1 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne mit Deckel, Küchenkrepp

1. Steak waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Schalotte halbieren, schälen und fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen streifen.

2. In einer Schüssel Olivenöl mit Honig, Balsamico, Senf, Schalotte und Thymian verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einer Platte Tomaten dünn verteilen und mit Dressing beträufeln.

3. In einer Pfanne Butter auf hoher Stufe schmelzen und Steak ca. 3 Min. von jeder Seite anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und Steak zugedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen.

4. Steak in dünne Streifen schneiden, auf den marinierten Tomaten verteilen und mit Bratensaft aus der Pfanne beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Kräuterbrot-Stangen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	364 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	24 g