

Saftiges Steak mit Pfannengemüse



Zutaten

3 Rinder-Steaks (3cm dick)
2 Knollen Knoblauch
2 Zucchini
2 große Zwiebeln

1/8 l Rotwein
Sonnenblumenöl oder
Butterschmalz
grobes Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Knoblauchknollen nicht schälen! Jede Knolle einmal waagrecht in der Mitte durchschneiden.

Zwiebel schälen und in Viertel schneiden. In Öl goldig anbraten. Mit Rotwein und Wasser ablöschen und weichdünsten. Mit etwas Salz würzen.

Öl in einer Gusseisenpfanne stark erhitzen. Steaks hineingeben. Auf jeder Seite 2-3 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer leicht würzen.

Die Knoblauchhälften ungeschält mit der angeschnittenen Seite in die Pfanne legen und mitbraten.

Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Der Länge nach in schmale Zucchinischeiben schneiden. In Öl goldbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Steak mit dem Gemüse servieren.