

## **Geschmorte Rindersteaks**

Für 4 Pers.

Die Zutaten:

8 kleine Rindersteaks (ca. 80g pro Stück)  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
4-5 EL Zitronensaft  
100g milder roher Schinken  
300g Champignons  
1 Bund glatte Petersilie  
3 EL Olivenöl  
Salz

Die Zubereitung:

Die Rindersteaks trocken tupfen, pfeffern, mit 2 EL Zitronensaft beträufeln und zugedeckt beiseite stellen.

Den Schinken schneidet man in feine streifen, die Champignons putzen und in schmale Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, ½ Bund fein hacken. Der Backofen wird auf 200°C vorgeheizt. (Bei Umluft 180°C).

Jetzt geht's los:

In der Pfanne 1 EL Öl erhitzen, den Schinken einrühren und 2 Minuten anbraten. Die Pilze und die gehackte Petersilie untermischen, 2 Min. sanft weiter braten. Salzen und pfeffern, mit 1-2 EL Zitronensaft würzen. In eine breite feuerfeste Tonform umfüllen.

Die Rindersteaks nebeneinander auf die Pilzmischung legen, und auf dem mittleren Rost im Ofen etwa 20 Minuten schmoren lassen. Das Fleisch muss nach 10 Min. gewendet werden. Salzen, pfeffern und das übrige Öl und den restlichen Zitronensaft darüber träufeln.

Die Blättchen der restlichen Petersilie abzupfen. Die Fleischscheiben werden nun auf einen Teller gelegt und mit den Pilzen und dem Schinken bedeckt. Jetzt kommen noch die abgezupften Petersilienblättchen darüber Fertig.

## **Dazu gibt's „Provenzalische Kartoffeln“.**

Zutaten:

600g vorwiegend fest kochende Kartoffeln.  
3-6 EL Olivenöl.  
abgeriebene Schale und Saft von ½ unbehandelten Zitrone.  
Salz.  
Frisch gemahlener Pfeffer.  
2 Knoblauchzehen.  
2 Frühlingszwiebeln.  
2 EL frisch gehackte Petersilie.  
Frisch geriebene Muskatnuss.

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Stäbchen oder Würfel schneiden. Gut abtrocknen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln bei mittlerer Hitze leicht anbraten. Die Kartoffeln dabei häufig wenden. Zitronenschale, Salz und Pfeffer hinzufügen und die Kartoffeln bei schwacher Hitze unter Wenden 10 Min weiter braten.

Inzwischen den Knoblauch schälen und dazu pressen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und der Länge nach in Streifen schneiden. Eventuell halbieren. Mit der Petersilie zu den Kartoffeln geben und weitere 5 Min. braten, bis die Kartoffeln gar sind. Mit Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.