

HOHRÜCKENSTEAK

mit Röstzwiebeln

- 4 Hohrückensteaks (je etwa 180 g)
- **Fleischgewürz**
- 1 El Bratbutter
- 2 Zwiebeln
- 1 El Mehl
- 8 Tranchen Kochspeck



-
- Hohrückensteaks würzen und in der heissen Bratbutter beidseitig je 1 Minute gut anbraten, herausnehmen und auf eine vorgewärmte Platte legen.
 - Im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad etwa 25 Minuten niedergaren. In den letzten 2 Minuten die Temperatur auf 200 Grad erhöhen, damit die Steaks gut heiss werden.
 - Zwiebeln in Ringe schneiden, leicht mehlen.
 - Die Zwiebelringe und den Speck in der Fritteuse oder in einer Pfanne im Öl schwimmend backen. Auf die Steaks legen und sofort servieren.

Dazu passen

Bratkartoffeln oder Kartoffelgratin

Hinweis

Auch eine **Kräuterbutter** passt dazu.

FLEISCHGEWÜRZ

auf Vorrat

- 200 g Salz
- 25 g Paprikapulver
- 5 g Pfeffer
- 20 g Knoblauchpulver
- 10 g Rosmarinpulver
- 10 g getrockneter Thymian
- 10 g getrockneter Oregano



-
- Alle Zutaten mischen.
 - in ein Glas abfüllen und verschliessen.
 - Trocken lagern.