

Roastbeefstreifen mit Portwein-Balsamico-Zwiebeln

1 kg Rinderroastbeef oder Rinderfilet in 3 cm lange Abschnitte schneiden.

3 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch kurz von jeder Seite anbraten. Die Fleischstücke in eine feuerfeste Form füllen.

800 g rote Zwiebeln schälen und in grobe Streifen schneiden.

2 Knoblauchzehe fein hacken. Alles zusammen in einer Pfanne kurz andünsten.

2 TL frischer Thymian dazugeben. Mit

2 EL Balsamicoessig

300 ml Johannisbeersaft (rot)

150 ml Portwein sowie

125 ml Gemüsebrühe ablöschen.

1 Zweig Rosmarin und

Pfeffer, Salz

1 TL Honig unterrühren. Das ganze mit dem Fleisch vermengen und bei 160 °C für etwa 20 Minuten in den Backofen schieben.

Aus dem Buch „Das Kochbuch St. Wendeler Land“