

# Kochen mit Klaus

## Was den Franken schmeckt:

### Hüftsteaks mit Röstzwiebeln

#### Zutaten: (Für 3 Personen)

- 3 Hüftsteaks (à 200-250 g-wichtig, gleiche Dicke!), Steakgewürz,
- ½ TL Salz, 6-8 Zwiebeln, 2-3 EL Mehl, Frittieröl, Öl-Fritteuse

#### Zubereitung:

1. Steaks 2-3 Std. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, waschen u. trocken tupfen. Zwiebeln abziehen, größere halbieren, in halbe Ringe, kleinere Zwiebeln in ganze Ringe schneiden.



2. Zwiebeln mit Mehl u. Salz in eine große Gefrierbeutel geben, aufblasen, verschließen u. kräftig schütteln, damit sich das Mehl gleichmäßig auf den Zwiebeln verteilt. Öl in der Fritteuse erhitzen, Zwiebeln portionsweise darin goldgelb rösten u. auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Evtl. bei 50°C im Ofen warmhalten.



3. Steaks in einem Tefal-Kontaktgrill mit dem gewünschten Programm braten (je nach Gargrad), mit den Zwiebeln zu der Beilage servieren.



*Tipp des Chaoten: Dazu Kartoffel- u. Feldsalat reichen!*

