

DUITSE BIEFSTUK MET UIENMARMELADE EN RODEKOOL

2 personen / 591 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 2 Duitse biefstukken
- 2½ eetlepel olijfolie
- 200 gram rode uien
- 25 milliliter rode port
- 1 theelepel mosterd
- 25 milliliter rode wijnazijn
- 1½ eetlepel basterdsuiker
- 1 pot rode kool (355 gram)
- 400 gram krieltjes
- zout



Bereiding:

Snijd de rode uien in ringen (aangepast). Verhit voor de uienmarmelade een ½ eetlepel olijfolie en fruit hierin de uien. Voeg rode port, mosterd, rode wijnazijn en basterdsuiker toe aan de uien en stoof zachtjes circa 15 minuten. Laat iets afkoelen. Verwarm de krieltjes 2 minuten voor in de magnetron op hoog vermogen, verwarm 1 eetlepel olie en bak de krieltjes in 12-15 minuten goudgeel en gaar, bestrooi met wat zout. Verwarm ondertussen de rode kool op lage vuur. Verhit ondertussen 1 eetlepel van de olie voor de biefstuk en bak het vlees circa 6 minuten per kant voor medium. Schep de uienmarmelade op het vlees en serveer met de rodekool en de krieltjes.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	591 kcal
Eiwit:	30,0 gram
Koolhydraten:	66,7 gram
- waarvan suikers:	27,2 gram
Vet:	20,4 gram
Vezels:	7,9 gram
Zout:	2,4 gram