



Würziges Rinderhüftsteak mit Feta

mit zweierlei Saucen und Pistazien



ca. 50min



2 Personen

Heute wird es schwer, den Star unseres Galadiners zu küren, denn die Auswahl ist groß: Ein in nordafrikanische Gewürze gehülltes Rindersteak gilt als Favorit, im Ofen geröstete Paprika und Aubergine liefern allerdings auch eine köstliche Show ab. Noch spannender wird es, wenn eine cremige Feta-Knoblauch-Sauce und ein duftender Kräuterdip mit Koriander und Minze die Bühne betreten. Und der Sieger heißt ...? Du entscheidest!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Paprika
- 1 große Aubergine
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 1 Packung schwarze Oliven
- 30g Koriander, Petersilie & Minze
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 10g Pistazienkerne ¹⁵
- 100g Feta ⁷
- 1 Becher abgetropfter Joghurt ⁷
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse

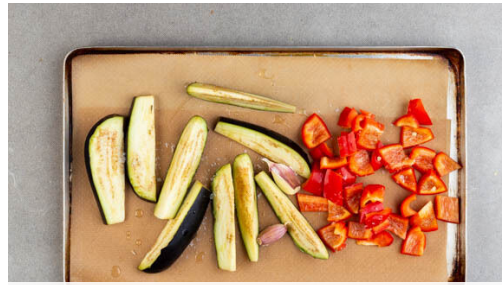
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1305kcal, Fett 76.5g, Kohlenhydrate 91.8g, Eiweiß 64.8g



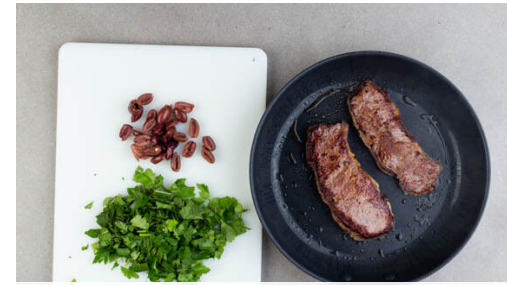
1. Gemüse backen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Aubergine** längs in ca. 4cm lange Spalten schneiden. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1½EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen. Den **Knoblauch samt Schale** dazugeben und alles im Ofen ca. 15Min. backen.



4. Fetasaucе пүrieren

Die **Pistazien** in derselben Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 2-4Min. goldbraun anrösten. Den **Knoblauch** aus der Schale drücken und mit dem **Feta** und **2EL Joghurt** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig пүrieren. Anschließend den **restlichen Joghurt** unterrühren und die **Fetasaucе** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



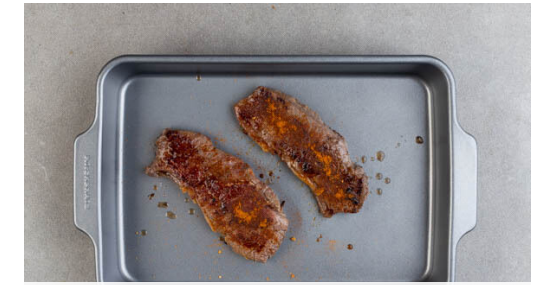
2. Fleisch anbraten

Die **Brötchen** auf einem Backrost 6-8Min. im Ofen aufbacken. Die **Oliven** längs halbieren. Die **Kräuter samt Stängeln** grob schneiden. Das **Fleisch** trocken tupfen. In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Olivenöl stark erhitzen. Das **Fleisch** in das heiße Öl geben, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. braun anbraten.



5. Kräutersauce пүrieren

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Das hohe Gefäß ausspülen und die **Kräuter** mit **2TL Zitronensaft**, **2½EL Olivenöl**, **1EL Wasser** und **1 Prise Salz** fein пүrieren. Die **Kräutersauce** mit der **Zitronenschale** abschmecken.



3. Fleisch mitbacken

Das **Fleisch** in eine kleine Auflaufform geben, mit dem **Bratensaft** beträufeln und mit der **Gewürzmischung** bestreuen. Im unteren Teil des Ofens 5-10Min. weitergaren, je nachdem, ob es medium oder durch sein soll. Den **Knoblauch** vom Backblech nehmen. Das **Gemüse** 5-7Min. weiterbacken, bis es appetitlich gebräunt ist.



6. Anrichten und servieren

Die **Pistazien** grob hacken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden. Die **Fetacreme** auf Teller verteilen und mit der **½ der Kräutersauce** beträufeln. Das **Ofengemüse** und das **Fleisch** darauf anrichten. Mit den **Pistazien**, den **Oliven** und der **restlichen Kräutersauce** garnieren. Die **Brötchen** in Scheiben schneiden und dazu servieren.