



## V: Bio-Rindersteak mit Bruschetta-Salsa

dazu gebackene Kartoffeln und Zucchini



30-40min



2 Personen

Zum saftigen Bio-Rindersteak servierst du Kartoffeln und Zucchini, die sich im Ofen fast von selbst zubereiten. Die herzhaft-frische Salsa aus Tomaten, Zwiebeln und Basilikum sorgt für den Extrakick Aroma. So schnell, so gut!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Zucchini
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Bio-Rinderhüftsteak
- 10g Basilikum

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 571kcal, Fett 24.6g,  
Kohlenhydrate 51.8g, Eiweiß 35.5g



### 1. Kartoffeln vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** halbieren und jede Hälfte in 2-3cm dicke Spalten schneiden. Mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



### 2. Kartoffeln rösten

Die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 15-20Min. rösten, bis die **Kartoffeln** goldbraun und gar sind.



### 3. Zucchini schneiden

Die **Zucchini** längs vierteln und in 1-2cm breite Stücke schneiden. Mit ½EL Olivenöl und 1 Prise Salz einreiben. Anschließend mit zu den **Kartoffeln** auf das Backblech geben und die verbleibende Backzeit mitgaren.



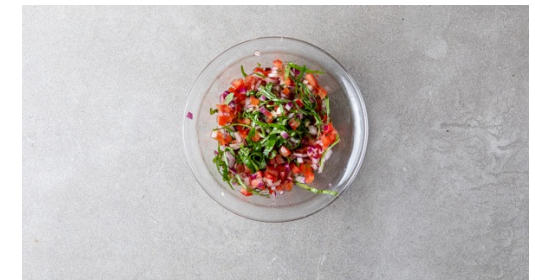
### 4. Salsa vorbereiten

Die **Tomaten** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit ½EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. In eine Auflaufform geben, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und 5-10Min. im Ofen bis zum gewünschten Garpunkt garen. **Tipp:** Die Zeit variiert je nach \_\_Dicke des Fleisches.



### 6. Salsa fertigstellen

Die **Basilikumblätter** abzupfen und grob schneiden. Mit den **Tomatenwürfeln**, den **Zwiebeln** und dem **Knoblauch nach Geschmack** vermengen und die **Salsa** mit 1EL Olivenöl, 1TL Essig sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Das **Fleisch** in ca. 1cm dicke Tranchen schneiden und mit dem **Ofengemüse** und der **Salsa** anrichten und servieren.