

BBQ-Special V2: Bio-Steak und Aubergine

mit Kartoffeln und rauchiger Tomatensalsa



30-40min



2 Personen

Das Steak vom Grill ist wahrscheinlich so etwas wie die Urzelle sämtlicher BBQ-Auswüchse der Neuzeit. Wir verneigen uns vor dem klassischen Stück Bio-Rindfleisch, indem wir es pur zubereiten. Ein Knuspertopping aus gerösteten Kürbiskernen und Fenchelsamen sorgt für den würzig-modernen Touch. Flankiert wird das Fleisch von einer rauchigen Salsa mit gegrillter Tomate und Lauchzwiebel, Röstkartoffeln und Aubergine. Lecker.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Babykartoffeln
- 1 Aubergine
- 1 Packung Bio-Rinderhüftsteak
- 25g Kürbiskerne
- 1 Päckchen Fenchelsamen
- 2 Tomaten
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Grill oder Grillpfanne
- Backofen und Auflaufform
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Kochtipps

Je nach Dicke des Fleisches und der gewünschten Garstufe ggf. die Grillzeit anpassen. Alle Grillzutaten können auch in einer normalen Pfanne zubereitet werden.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

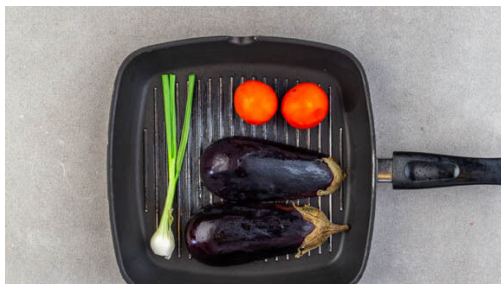
Nährwertangaben pro Portion

Energie 670kcal, Fett 35.9g, Kohlenhydrate 48.3g, Eiweiß 38.0g



1. Kartoffeln rösten

Den Grill vorheizen. Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Größere **Kartoffeln** ggf. halbieren, dann die **Kartoffeln** in einer Auflaufform mit 1EL Olivenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und in 20-25Min. im Ofen goldbraun rösten.



4. Grillen

Die **Auberginen** auf dem Grill oder in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze in 15-20Min. weich grillen, dabei regelmäßig wenden. Vom Grill nehmen und abgedeckt warm halten. Die **Tomaten** und die **Lauchzwiebeln** rundum 5-7Min. grillen, bis Röstspuren sichtbar sind. Das **Fleisch** mit 1EL Olivenöl einreiben und auf jeder Seite 2-3Min. grillen, dann abgedeckt 5-10Min. ruhen lassen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Aubergine** längs halbieren, auf den Schnittseiten kreuzweise einschneiden und mit Salz würzen. Die **Aubergine** beiseitestellen; ausgetretene Flüssigkeit direkt vor dem Grillen mit Küchenkrepp abwischen. Das **Fleisch** trocken tupfen, großzügig Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt beiseitestellen.



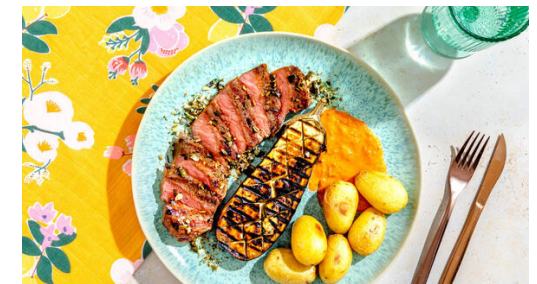
5. Salsa zubereiten

Die gerösteten **Tomaten** und die **Lauchzwiebeln** grob schneiden und in einem hohen Gefäß bis zur gewünschten Textur pürieren. **Tipp:** Wer nicht pürieren will, kann die Zutaten auch einfach klein schneiden. 1EL Olivenöl und ½EL Essig unterrühren und die **Salsa** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Topping vorbereiten

Die **Kürbiskerne** und die **Fenchelsamen** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min anrösten, bis sie goldbraun sind und leicht knistern. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



6. Topping fertigstellen

Die **Kürbiskerne** und die **Fenchelsamen** grob hacken oder zerstoßen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit dem **Topping** bestreut servieren, die **Röstkartoffeln**, die gegrillten **Auberginen** und die **Salsa** dazu reichen.