



V: Würziges Bio-Rinderhüftsteak mit Feta

mit zweierlei Saucen und Pistazien



ca. 50min



2 Personen

Heute wird es schwer, den Star unseres Galadinnings zu küren, denn die Auswahl ist groß: Ein in nordafrikanische Gewürze gehülltes Bio-Steak 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 Petersilie und Minze die Bühne betreten. Und der Sieger heißt ...? Du entscheidest!

- 2 rote Spitzpaprika
- 1 große Aubergine
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 1 Packung schwarze Oliven
- 20g Petersilie & Minze
- 1 Packung Bio-Rinderhüftsteak
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 10g Pistazienkerne ¹⁵
- 100g Feta ⁷
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 1 unbehandelte Zitrone

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

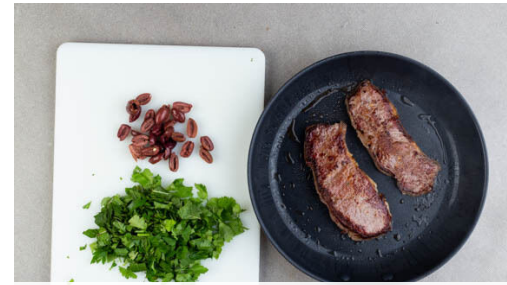
Energie 1204kcal, Fett 67.5g,
Kohlenhydrate 96.2g, Eiweiß 57.2g



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.



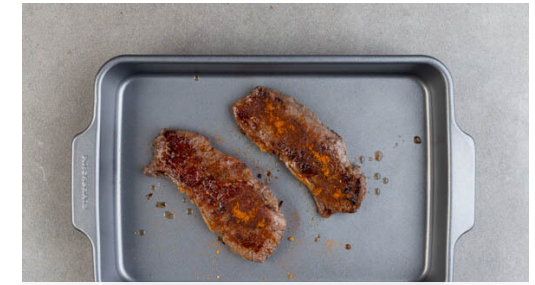
Die **Pistazien** in derselben Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 2-4Min. goldbraun anrösten. Den **Knoblauch** aus der Schale drücken und mit dem **Feta** und **2EL Joghurt** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Anschließend den **restlichen Joghurt** unterrühren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



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.



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 pürieren. Die **Kräutersauce** mit der **Zitronenschale** abschmecken.



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.



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.