

Mediterrane Steakpfanne

mit Gemüse und Rosmarinkartoffeln

20-30Min. 3-4 Personen

Während im Ofen die Kartoffeln mit Rosmarin rösten, bereitest du die aromatische Gemüsepfanne aus Paprika, Zucchini, Tomaten, Oliven und frischen Kräutern vor. Dazu das zarte Rindersteak - fertig ist dein kulinarischer Feierabend-Hochgenuss!

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 500g festkochende Kartoffeln
- 2 gelbe Paprika
- 25g frischer Oregano, Rosmarin & Basilikum
- 1 Packung Oliven
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 1 Packung Rinderhüftsteak

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipp

Wer mag, kann das Gemüse im letzten Schritt mit Honig statt Zucker verfeinern. Dann einfach etwas weniger nehmen, da Honig sehr süß ist.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 523.0kcal, Fett 23.9g, Eiweiß 33.3g, Kohlenhydrate 39.0g



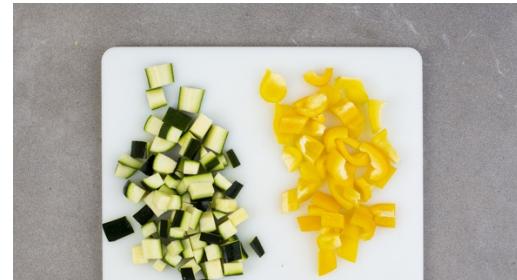
1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Rosmarinneedeln** von den Stängeln streifen und grob hacken. Die **Kartoffeln** vierteln und mit 1EL Olivenöl, dem **Rosmarin** und Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die **Kartoffeln** ca. 20-25 Min. im Ofen backen, bis sie goldbraun und gar sind.



2. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** halbieren, den Strunk entfernen und die **Tomaten** in ca. 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



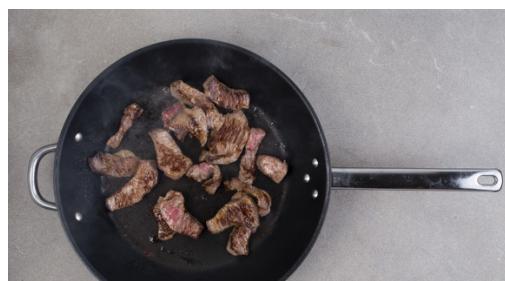
3. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Zucchini** längs vierteln und ebenfalls in ca. 1-2cm große Stücke schneiden.



4. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Oregano- und Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



5. Fleisch braten

Die **Fleischstreifen** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2-3Min. scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und warm halten.



6. Gemüse abschmecken

In derselben Pfanne die **Paprika**, die **Zucchini**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit 1-2EL Olivenöl ca. 3-4Min. scharf anbraten. Die **Tomaten** und die **Oliven** untermischen und alles ca. 5Min. köcheln lassen. Mit 2-3EL Zucker, 1-2EL Essig, Salz, Pfeffer, **Oregano** und **Basilikum** abschmecken. Vor dem Servieren das **Fleisch** unterheben und mit den **Kartoffeln** servieren.