



## Roastbeef an Basilikum-Polenta

mit Zucchini-Lauch-Gemüse



30-40min



3-4 Personen

Polenta ist eine tolle Abwechslung zu den üblichen Beilagen. Der köstliche Maisbrei ist schnell gekocht und wird mit Limette, Basilikum und geriebenem Käse verfeinert. Dazu passt hervorragend das zarte Rindersteak und das knusprig gebackene Zucchini-Lauch-Gemüse. Wir wünschen einen guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 1 Stange Lauch
- 2 Geflügelbrühwürfel 9
- 2 Stück italienischer Hartkäse 7
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 2 unbeschädigte Limetten
- 20g frisches Basilikum
- 400g Polenta

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

## Allergene

Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 744kcal, Fett 27.7g, Kohlenhydrate 79.7g, Eiweiß 41.5g



### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Den **Lauch** schräg in ca. 0,5cm dünne Ringe schneiden.



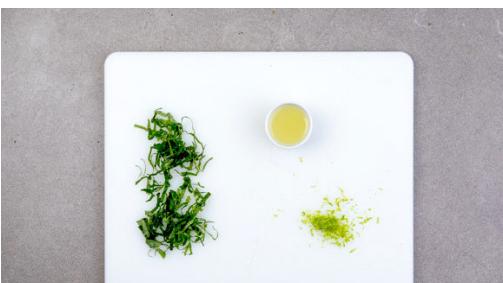
### 4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen, ofenfesten Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten, dann 6-7Min. im Ofen zu Ende garen. Aus dem Ofen nehmen und 2-3Min. auf einem Teller ruhen lassen. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann das **Fleisch** auch in eine Auflaufform geben.



### 2. Brühe aufkochen

2L Wasser mit den **Brühwürfeln** in einem mittelgroßen Topf aufkochen lassen und die **Brühe** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Käse** fein reiben.



### 5. Limette vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen, ineinander einrollen und in feine Streifen schneiden.



### 3. Gemüse rösten

Die **Zucchini** und den **Lauch** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 2-3EL Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und 15-18Min. im Ofen rösten.



### 6. Polenta ansetzen

Die **Polenta** in die **Brühe** rieseln und einmal aufkochen lassen. Unter Rühren bei niedrigster Hitze 6-8Min. garen. Den **Käse**, die **Limettenschale** und das **Basilikum** untermengen und die **Polenta** mit Salz und - wer mag - Olivenöl abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen aufschneiden und mit dem **Ofengemüse** und der **Polenta** anrichten. Nach Wunsch mit **Limettensaft** servieren.