

Steakstreifen mit Paprikarelish

und mediterranem Ofengemüse



30-40min



2 Personen

Köstlich, köstlich, köstlich! Zum saftig-zarten Rumpsteak gibt es mit Rosmarinöl gebackene Kartoffeln und ein mit Oregano und Petersilie verfeinertes Fenchel-Zucchini-Gemüse. Dazu ein zitroniges Relish mit gegrillter Paprika - ein Gedicht!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Rumpsteak
- 1 rote Paprika
- 20g frische Petersilie, Rosmarin & Oregano
- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Zucchini
- 1 Fenchelknolle
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Kochtipp

Wenn die Paprika zu stark verbrannt ist, in eine Schale geben, mit Folie bedecken, für ca. 5Min. stehen lassen. Dann die Haut einfach abziehen.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 695.0kcal, Fett 31.4g, Eiweiß 37.1g, Kohlenhydrate 60.8g



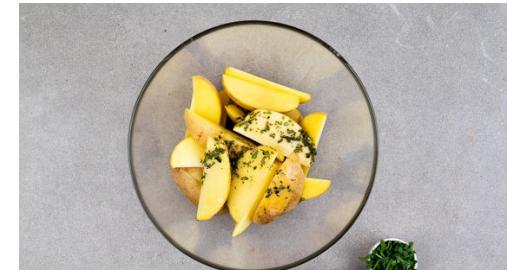
1. Paprika grillen

Das **Fleisch** aus dem Kühlschrank nehmen. Den Ofen mit Grillfunktion vorheizen. Die **Paprika** halbieren, entkernen, mit 1-2TL Olivenöl und 1 Prise Salz einreiben und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 10Min. rösten, bis die **Paprikaschale** leicht verbrannt ist. Die **Paprika** auf einem Teller beiseitestellen. Den Ofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) umstellen.



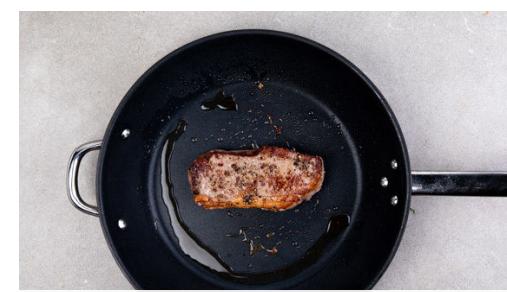
4. Gemüse rösten

Die **Petersilie** und den **Oregano** mit 1-2EL Olivenöl mischen. Die **Zucchini**, den **Fenchel** und die **Zwiebeln** auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Blech mit dem **Kräuteröl** vermengen und 15-20Min. im Ofen backen. Je nach Ofen die Bleche nach der Hälfte der Backzeit einmal tauschen. Das **Gemüse** nach dem Backen mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Kartoffeln würzen

Die **Petersilien- und Oreganoblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Rosmarinnadeln** abzupfen, fein schneiden und mit 1EL Olivenöl mischen. Die **Kartoffeln** in ca. 2cm breite Spalten schneiden, mit dem **Rosmarinöl** vermengen, auf das Backblech geben und 20-25Min. goldbraun backen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze auf beiden Seiten 1-2Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** zu den **Kartoffeln** geben und 8-12Min. im Ofen mitbacken, bis der gewünschte Garpunkt erreicht ist. Je nach Dicke des **Fleisches** kann die Garzeit variieren.



3. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Den **Fenchel** längs halbieren, den Strunk entfernen und den **Fenchel** in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen scheiden. Den **Knoblauch** schälen und grob schneiden.



6. Paprikarelish zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Paprika** mit **1 gebackenen Kartoffelpalte**, **1TL Zitronenschale**, **1-2EL Zitronensaft**, **Knoblauch** und **1-2EL Öl** pürieren. Mit Salz, Pfeffer, **Paprikapulver** und **Zitronensaft** abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit dem **Gemüse**, den **Kartoffeln** und dem **Relish** servieren.