

## Steakstreifen mit Paprikarelish

und mediterranem Ofengemüse



30-40min



3-4 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
- 2 rote Paprika
- 20g frische Petersilie, Rosmarin & Oregano
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Zucchini
- 2 Fenchelknollen
- 2 rote Zwiebeln
- 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 668.0kcal, Fett 28.8g, Eiweiß 37.1g, Kohlenhydrate 60.3g



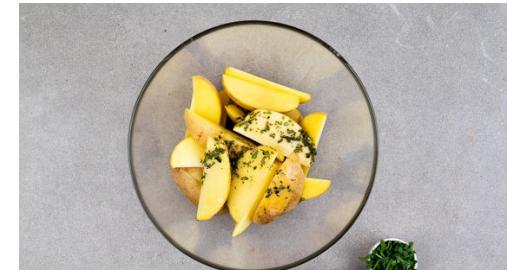
### 1. Paprika grillen

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.



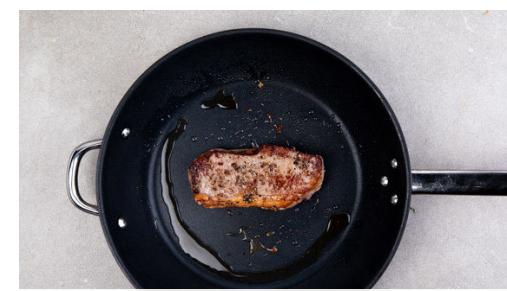
### 4. Gemüse backen

Die **Petersilie** und den **Oregano** mit 2-3EL 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 2EL 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 **Zwiebeln** 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 Kartoffel** spalte, **1-2EL 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.