



Bio-Steak mit BBQ-Butter und Röstzwiebeln

dazu Tomaten mit Bröselhaube und Salat

Unser Koch Matthias ist der Experte für schnelle und überaus köstliche Fleischgerichte. Das zarte Bio-Rindersteak, das mit einer würzigen BBQ-Butter zu gebackenen Tomaten mit Knoblauch-Brösel-Kruste sowie einem knackig frischen Salat serviert wird, ist ein weiterer Volltreffer. Probier es aus!



20-30min



2 Personen

- 1 Päckchen BBQ-Sauce ^{1,4}
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 2 Knoblauchzehen
- 25g Bio-Semmelbrösel ²
- 1 Packung Bio-Rinderhüftsteak
- 50g gemischter Salat

- 2EL Butter ³
- ½TL Senf ⁴
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und 2 Auflaufformen
- Grillpfanne oder Pfanne
- Küchenreibe
- Frischhaltefolie

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 571kcal, Fett 33.5g,
Kohlenhydrate 34.6g, Eiweiß 34.1g



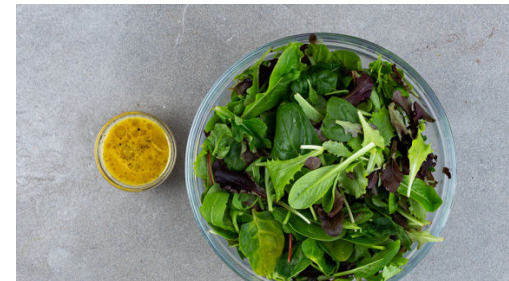
Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 2EL weiche Butter mit einer Gabel cremig rühren. Dann nach und nach **1½TL BBQ-Sauce** unterrühren. Wer mag, kann auch mehr **BBQ-Sauce** verwenden. Die **BBQ-Butter** auf Frischhaltefolie wickeln, dabei die Enden so zusammendrücken, dass eine ca. 2cm dicke Rolle entsteht. Bis zur Verwendung ins Gefrierfach legen.



Eine Grillpfanne stark erhitzen und die **Zwiebeln** auf jeder Seite ca. 2Min. anbraten, dann in eine zweite Auflaufform geben. Das **Fleisch** trocken tupfen, rundum mit 1TL Olivenöl einreiben und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In derselben Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. anbraten, dann auf die **Zwiebeln** legen und 4-5Min. im Ofen garen.



Die **Tomaten** quer halbieren. Die **Zwiebel** schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



Den **Salat** ggf. verlesen. 1EL Olivenöl und 1EL Essig mit 1EL Wasser und ½TL Senf verrühren und das **Dressing** mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



Die **Semmelbrösel** mit dem **Knoblauch** und 1EL Olivenöl verrühren, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und auf den Schnittflächen der **Tomaten** verteilen. Die **Tomatenhälften** in eine Auflaufform geben und 12-15Min. im Ofen backen.



Den **Salat** mit den **Karotten**, den **Gurken** und dem **Dressing** vermengen. Die **Steaks** mit dem **Salat**, den **Zwiebeln** und den **Tomaten** anrichten. Die **BBQ-Butter** in Scheiben schneiden, nach Belieben auf den **Steaks** verteilen und servieren.