



## 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!



ca. 25min



2 Personen

## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. BBQ-Sauce <sup>1,4</sup>
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Bio-Semmelbrösel <sup>2</sup>
- 2 Bio-Rinderhüftsteaks
- 50g gemischter Salat

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter <sup>3</sup>
- ½TL Senf <sup>4</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

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

### Kochtipp

Wer keine Grillpfanne hat, kann eine normale Pfanne nehmen, dann beim Braten der Zwiebeln ggf. etwas Öl verwenden.

### Allergene

Sellerie (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

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



### 1. BBQ-Butter vorbereiten

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.



### 4. Fleisch garen

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.



### 2. Gemüse schneiden

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



### 5. Salat vorbereiten

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.



### 3. Tomaten backen

Die **½ der 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.



### 6. Salat mischen

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.