



Rindersteak mit Ratatouille

und gerösteten Fächerkartoffeln



30-40min



3-4 Personen

Rund um das Mittelmeer gehört die Aubergine so selbstverständlich zur Alltagsküche wie Tomaten oder Knoblauch. Aber auch bei uns ist die Eierfrucht, wie man sie auch nennt, längst keine Unbekannte mehr und bereichert unseren Speiseplan. So wie heute, wenn sie mit Zucchini als köstliches Ratatouille zum zarten Rindersteak mit knusprig gerösteten Fächerkartoffeln serviert wird.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Rindersteak
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 500g festkochende Kartoffeln
- 2 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen Provencekräuter

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- große, ofenfeste Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 442kcal, Fett 20.6g,
Kohlenhydrate 27.9g, Eiweiß 33.2g



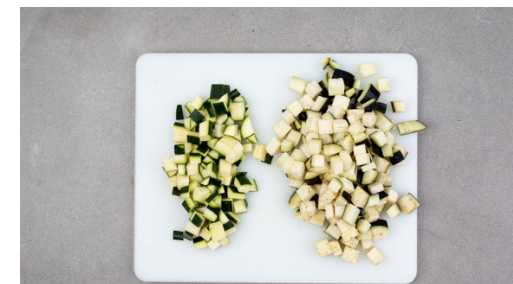
1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Das **Brühgewürz** in 350ml heißem Wasser auflösen.



2. Kartoffeln rösten

Die **Kartoffeln** mit einem scharfen Messer in Abständen von ca. 0,5cm ein-, aber nicht ganz bis unten durchschneiden: Sie sollen nicht auseinanderfallen, sondern fächerartig aufklappen. Die **Kartoffeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit etwas Salz und 1EL Olivenöl einreiben und 20-25Min. backen, bis sie goldbraun und gar sind.



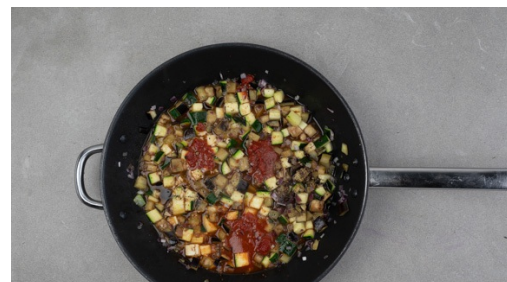
3. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** und die **Aubergine** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Auberginenwürfel** leicht salzen.



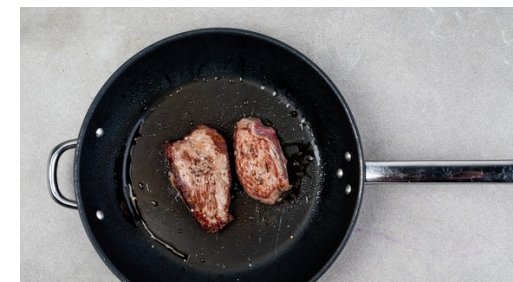
4. Gemüse braten

Die **Auberginenwürfel** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten. Die **Zucchini** und die **Zwiebeln** dazugeben und 4-5Min. mitbraten.



5. Ratatouille fertigstellen

Den **Knoblauch** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und das **Tomatenmark** unterrühren. Mit der **Brühe** ablöschen und alles 5-6Min. sanft einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und den **Provencekräutern** abschmecken.



6. Fleisch braten

Die **Steaks** trocken tupfen und in einer großen, ofenfesten Pfanne mit 1-2EL Öl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und **je nach gewünschtem Gargrad** 5-10Min. in den Ofen geben. **Tipp:** Bei 5Min. wird das **Steak** „blutig“, bei 10Min. „gut durch“. Das **Steak** in Tranchen schneiden und mit dem **Gemüse** und den **Kartoffeln** servieren.