



Steak mit BBQ-Butter und Röstzwiebeln

dazu Tomaten mit Bröselhaube und Salat



20-30min



2 Personen

Unser Koch Matthias ist der Experte für schnelle und überaus köstliche Fleischgerichte. Das zarte Steak, 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}
- 2 Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 Minigurke
- 1 Packung Semmelbrösel ¹
- 1 Packung Rindersteak
- 1 Packung gemischter Salat
- 1 Päckchen Senf ¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- 2-3EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Essig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Auflaufformen
- Grillpfanne oder Pfanne
- Sparschäler
- 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

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 700kcal, Fett 42.2g, Kohlenhydrate 35.3g, Eiweiß 42.5g



1. BBQ-Butter vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. 2-3EL weiche Butter mit einer Gabel cremig rühren. Dann nach und nach **1-2TL 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 **Zwiebelringe** auf jeder Seite ca. 2Min. anbraten, dann in eine zweite Auflaufform geben. Die **Steaks** rundum mit 1TL Olivenöl einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen und in derselben Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. anbraten. Die **Steaks** auf die **Zwiebeln** legen und 4-5Min. im Ofen garen.



2. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** quer halbieren. Die **Zwiebeln** schälen und in ca. 1cm breite Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Karotte** schälen und grob raspeln. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden.



5. Salat vorbereiten

Den **Salat** ggf. verlesen. 2-3EL Olivenöl, 1-2EL Essig und 2-3EL Wasser oder Apfelsaft mit dem **Senf** verrühren und das **Dressing** mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.



3. Tomaten backen

Die **Semmelbrösel** mit dem **Knoblauch** und 1EL Olivenöl und verrühren, mit 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.