



Rinderhüftsteak mit Romesco-Sauce

dazu zerkleinerter Gurkensalat



ca. 30min



4 Portionen

Die Romesco-Sauce basiert u.a. auf Tomaten, Knoblauch, Paprika und Mandeln und hat ihren Ursprung in Katalonien. Die Fischer in dieser Gegend stellten diese Sauce her, um sie zum Fisch zu essen. In unserer Version trifft die würzige Sauce allerdings auf zartes Rinderhüftsteak. Dazu ein erfrischender, grob zerkleinerter Gurkensalat als perfekte Begleitung. Spanisches Temperament direkt auf deine Teller. Buen provecho!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Spitzpaprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 25g Mandelblättchen²
- 2 Tomaten
- 2 große Gurken
- 4 Rinderhüftsteaks
- 1 Pck. Chiliflocken

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig¹

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Allergene

Schwefeldioxid und Sulphite (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 264kcal, Fett 7.9g, Kohlenhydrate 15.8g, Eiweiß 33.8g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Spitzpaprika** halbieren und entkernen. Die **Zwiebel** schälen und halbieren. Den **Knoblauch samt Schale** und die **Spitzpaprika** sowie die **Zwiebeln** mit der **Schnittfläche nach unten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech platzieren, dabei etwas Platz für die **Mandeln** freilassen.



2. Gemüse backen

Das **Gemüse** im oberen Ofendrittel ca. 10Min. backen, dann die **Mandeln** zugeben und ca. 5Min. mitbacken, bis das **Gemüse** Röstspuren aufweist und die **Mandeln** goldbraun sind. **Vorsicht:** Die **Mandeln** können leicht anbrennen. Das **Gemüse** aus dem Ofen nehmen und die **Spitzpaprika** abgedeckt ca. 5Min. beiseitestellen, um das Schälen zu vereinfachen.



3. Romesco-Sauce zubereiten

Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Spitzpaprika** schälen und in ein hohes Gefäß geben. Den **Knoblauch** aus der Schale drücken und mit den **Tomatenwürfeln**, den **Zwiebeln** und den **Mandeln** ins Gefäß geben und mit einem Stabmixer ca. 1Min. pürieren. 1EL Olivenöl, ½EL Balsamicoessig und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zugeben und glatt pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Gurkensalat zubereiten

Die **Gurke** mit einer schweren Pfanne oder einem Fleischklopfer zerdrücken und in mundgerechte Stücke schneiden. 2EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und mit den **Gurkenstücken** vermengen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und auf beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und 3-5Min. auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



6. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** gegen die Faser in **Tranchen** schneiden, mit der **Romesco-Sauce** und dem **Gurkensalat** auf Tellern anrichten und mit den **Chiliflocken** garniert servieren. **Tipp:** Wer es nicht scharf mag, lässt die **Chiliflocken** einfach weg.