



Steakstreifen mit Paprikarelish

und mediterranem Ofengemüse



30-40min



2 Personen

Köstlich, köstlich, köstlich! Zum saftig-zarten Rindersteak gibt es mit Rosmarinöl gebackene Kartoffeln und ein mit Oregano und Petersilie verfeinertes Fenchel-Zucchini-Gemüse. Dazu ein zitroniges Relish mit gegrillter Paprika – ein Gedicht!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 gelbe Paprika
- 20g frische Petersilie, Rosmarin & Oregano
- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Zucchini
- 1 Fenchelknolle
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Kochtipp

Sollte die Paprika zu stark verbrannt sein, diese in eine Schale geben, mit einem Teller abdecken und ca. 5Min. stehen lassen. Dann die Haut einfach abziehen.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 695kcal, Fett 31.4g, Kohlenhydrate 60.8g, Eiweiß 37.1g



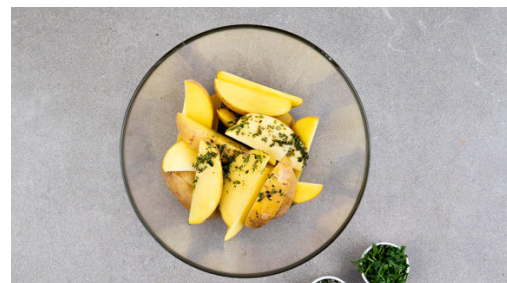
1. Paprika grillen

Das **Fleisch** aus dem Kühlschrank nehmen. Den Ofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. Die **Paprika** halbieren, entkernen, mit 1-2TL Olivenöl und 1 Prise Salz einreiben und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ca. 10Min. rösten, bis die **Paprikahaut** leicht verbrannt ist. Die **Paprika** auf einem Teller beiseitestellen. Den Ofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) umstellen.



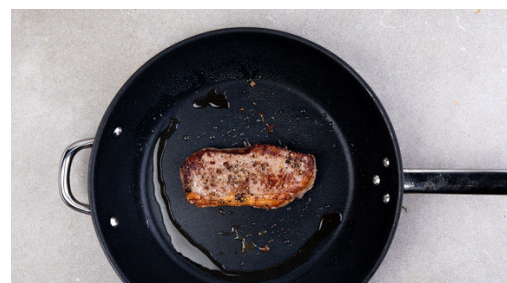
4. Gemüse rösten

Die **Petersilie** und den **Oregano** mit 1-2EL Olivenöl verrühren. Die **Zucchini**, den **Fenchel** und die **Zwiebeln** auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech mit dem **Kräuteröl** vermengen und 15-20Min. im Ofen backen. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Backzeit tauschen. Das **Gemüse** nach dem Backen mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Kartoffeln würzen

Die **Petersilien**- und die **Oreganoblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Rosmarinnadeln** abzupfen, fein hacken und mit 1EL Olivenöl mischen. Die **Kartoffeln** in ca. 2cm breite Spalten schneiden, mit dem **Rosmarinöl** vermengen, auf das Backblech geben und 20-25Min. goldbraun backen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze auf beiden Seiten 1-2Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** zu den **Kartoffeln** geben und 8-12Min. im Ofen mitbacken, bis der gewünschte Garpunkt erreicht ist. Je nach Dicke des **Fleisches** kann die Garzeit variieren.



3. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Den **Fenchel** längs halbieren, den Strunk entfernen und den **Fenchel** in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen scheiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



6. Paprikarelish zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Paprika** mit 1 **gebackenen Kartoffelspalte**, 1TL Zitronenschale, 1-2EL Zitronensaft, **Knoblauch** und 1-2EL Öl pürieren. Mit Salz, Pfeffer, **Paprikapulver** und **Zitronensaft** abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit dem **Gemüse**, den **Kartoffeln** und dem **Relish** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) [YouTube](#) **#marleyspooning**