



Bio-Rindersteak mit Romesco-Sauce

dazu „smashed“ 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 auf zartes Bio-Rinderhüftsteak, was ebenso wunderbar funktioniert. Dazu ist ein erfrischender, grob zerkleinerter Gurkensalat die perfekte Begleitung. ¡Buen provecho!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Spitzpaprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 25g Mandelblättchen²
- 2 Tomaten
- 2 große Gurken
- 4 Bio-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 **Paprika** halbieren und entkernen. Die **Zwiebel** schälen und halbieren. Den **Knoblauch samt Schale** sowie die **Paprika** und die **Zwiebeln** mit der Schnittfläche nach unten auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech platzieren, dabei etwas Platz für die **Mandeln** frei lassen.



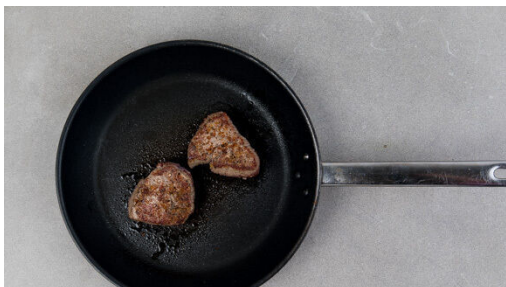
4. Gurkensalat zubereiten

Die **Gurken** 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.



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 zu dunkel werden. Das **Gemüse** aus dem Ofen nehmen und die **Paprika** abgedeckt ca. 5Min. beiseitestellen, um das Schälen zu vereinfachen.



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.



3. Romesco-Sauce zubereiten

Die **Tomaten** grob würfeln. Die Haut von der **Paprika** abziehen und die **Paprika** in ein hohes Gefäß geben. Den **Knoblauch** aus der Schale drücken und mit den **Tomatenwürfeln**, den **Zwiebeln** und den **Mandeln** dazugeben und ca. 1Min. pürieren. 1EL Olivenöl, ½EL Balsamicoessig und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zugeben und erneut pürieren. Ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



6. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** quer zur Faser in **Tranchen** schneiden, mit der **Romesco-Sauce** und dem **Gurkensalat** auf Tellern anrichten und nach Belieben mit den **Chiliflocken** garniert servieren. **Vorsicht:** Die **Chiliflocken** sind sehr scharf.