

## Würziges Bio-Rinderhüftsteak mit Feta

mit zweierlei Saucen und Pistazien



ca. 50min



4 Portionen

Heute wird es schwer, den Star unseres Galadinners zu küren, denn die Auswahl ist groß: Ein in nordafrikanische Gewürze gehülltes Bio-Steak gilt als Favorit, im Ofen geröstete Paprika und Aubergine liefern allerdings auch eine köstliche Show ab. Noch spannender wird es, wenn eine cremige Feta-Knoblauch-Sauce und ein duftender Kräuterdip mit Petersilie und Minze die Bühne betreten. Und der Sieger heißt ...? Du entscheidest!

## Was du von uns bekommst

- 4 rote Spitzpaprika
- 2 Auberginen
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Baguettebrötchen<sup>1</sup>
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 40g Petersilie & Minze
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 20g Pistazienkerne<sup>3</sup>
- 200g Feta<sup>2</sup>
- 4 Becher Joghurt<sup>2</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

## Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

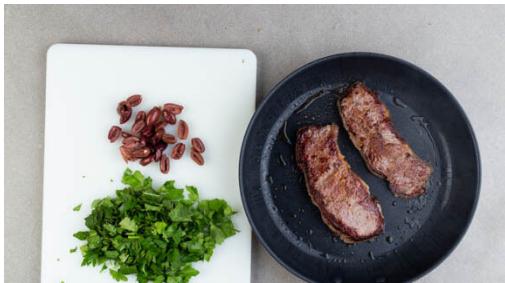
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 1163kcal, Fett 63.6g, Kohlenhydrate 94.0g, Eiweiß 57.0g



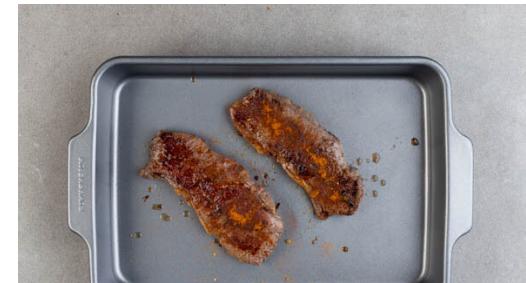
### 1. Gemüse backen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** jeweils vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Auberginen** längs in ca. 4cm lange Spalten schneiden. Das **Gemüse** auf einem oder zwei mit Backpapier ausgelegten Backblech(en) mit 3EL Olivenöl und 1TL Salz vermengen. Den **Knoblauch samt Schale** dazugeben und alles im Ofen ca. 15Min. backen.



### 2. Fleisch anbraten

Die **Brötchen** auf einem Backrost 6-8Min. im Ofen aufbacken. Die **Oliven** längs halbieren. Die **Kräuter samt Stängeln** grob schneiden. Das **Fleisch** trocken tupfen. In einer großen Pfanne 1EL Olivenöl stark erhitzen. Das **Fleisch** in das heiße Öl geben, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. braun anbraten.



### 3. Fleisch mitbacken

Das **Fleisch** in eine kleine Auflaufform geben, mit dem **Bratensaft** beträufeln und mit der **Gewürzmischung** bestreuen. Im unteren Teil des Ofens 5-10Min. weitergaren, je nachdem, ob es medium oder durch sein soll. Den **Knoblauch** vom Backblech nehmen. Das **Gemüse** 5-7Min. weiterbacken, bis es appetitlich gebräunt ist, davor ggf. die Position der Bleche tauschen.



### 4. Fetasauce pürieren

Die **Pistazien** in derselben Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 2-4Min. goldbraun anrösten. Den **Knoblauch** aus der Schale drücken und mit dem **Feta** und **3EL Joghurt** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Anschließend den **restlichen Joghurt** unterrühren und die **Fetasauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Kräutersauce pürieren

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Das hohe Gefäß ausspülen und die **Kräuter** mit **4TL Zitronensaft**, 5EL Olivenöl, 2EL Wasser und 1 kräftigen Prise Salz fein pürieren. Die **Kräutersauce** mit der **Zitronenschale** abschmecken.



### 6. Anrichten und servieren

Die **Pistazien** grob hacken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden. Die **Fetacreme** auf Teller verteilen und mit der **½ der Kräutersauce** beträufeln. Das **Ofengemüse** und das **Fleisch** darauf anrichten. Mit den **Pistazien**, den **Oliven** und der **restlichen Kräutersauce** garnieren. Die **Brötchen** in Scheiben schneiden und dazu servieren.