



## V: Bio-Rindersteak mit Tomatensalsa

dazu gebackene Kartoffeln und Zucchini



30-40min



4 Portionen

Zum saftigen Bio-Rinderhüftsteak servierst du Kartoffeln und Zucchini, die sich im Ofen fast von selbst zubereiten. Die herhaft-frische Salsa aus Tomaten, Zwiebeln und Basilikum sorgt für den Extrakick Aroma. So schnell, so gut!

## Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Zucchini
- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Basilikum
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 592kcal, Fett 29.6g, Kohlenhydrate 48.3g, Eiweiß 33.2g



### 1. Kartoffeln vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** halbieren und jede Hälfte in 2-3cm dicke Spalten schneiden. Mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



### 2. Kartoffeln rösten

Die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 15-20Min. rösten, bis die **Kartoffeln** goldbraun und gar sind.



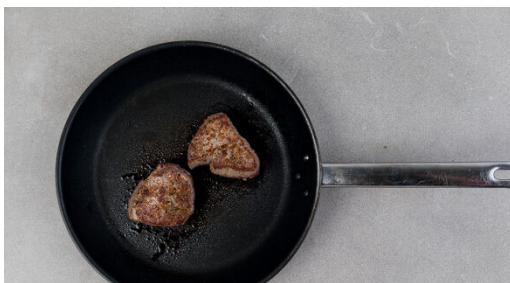
### 3. Zucchini schneiden

Währenddessen die **Zucchini** längs vierteln, quer in 1-2cm breite Stücke schneiden und mit 2TL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Anschließend sofort mit zu den **Kartoffeln** auf das Backblech geben und die verbleibende Backzeit mitgaren.



### 4. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** vierteln, ggf. entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Basilikum** samt **Stängeln** fein schneiden, mit den **Tomaten**, den **Zwiebeln** und dem **Knoblauch** nach **Geschmack** vermengen und die **Salsa** mit 1EL Olivenöl, 2TL Essig sowie je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und 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 bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



### 6. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** quer zur Faser in ca. 1cm dicke Tranchen schneiden. Mit dem **Ofengemüse** und der **Salsa** anrichten und servieren.