



V: Bio-Rindersteak mit Tomatensalsa

dazu gebackene Kartoffeln und Zucchini



30-40min



2 Portionen

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

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Zucchini
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Basilikum
- 2 Bio-Rinderhüftsteaks

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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 601kcal, Fett 30.9g,
Kohlenhydrate 47.6g, Eiweiß 33.4g



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 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



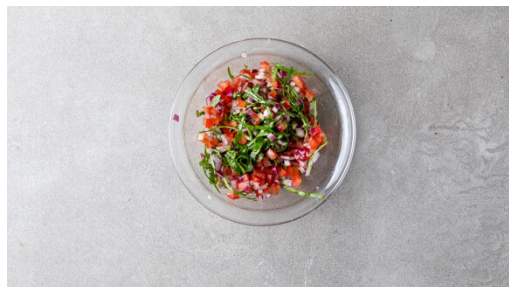
2. Kartoffeln rösten

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 1TL Olivenöl und 1 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 2TL Olivenöl, 1TL 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.