MARLEY SPOON



Steak mit BBQ-Butter und Röstzwiebeln

dazu Tomaten mit Bröselhaube und Salat

ca. 25min 2 Portionen

Unser Koch Matthias ist der Experte für schnelle und überaus köstliche Fleischgerichte. Das zarte Rindersteak, das mit einer würzigen BBQ-Butter zu gebackenen Tomaten mit Knoblauch-Brösel-Kruste sowie einem knackig frischen Salat serviert wird, ist ein weiterer Volltreffer. Probier es aus!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Bio-Semmelbrösel [1]
- Rinderhüftsteaks
- 50g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter [2]
- 1TL Tomatenketchup
- 1TL Senf [3]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Auflaufformen
- Grillpfanne oder Pfanne
- Küchenreibe
- Frischhaltefolie

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

Kochtipp
Wer keine Grillpfanne hat, kann eine normale Pfanne nehmen, dann beim Braten der Zwiebeln ggf. etwas Öl verwenden.

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Senf** (3).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion



1. BBQ-Butter vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Für die **BBQ-Butter** 2EL weiche Butter mit einer Gabel cremig rühren. Dann nach und nach 1TL Ketchup, ½TL Essig, ½TL Senf und ca. **¼ des Paprikapulvers** unterrühren. Die **BBQ-Butter** in Frischhaltefolie wickeln, dabei die Enden so zusammendrücken, dass eine ca. 2cm dicke Rolle entsteht. Bis zur Verwendung ins Gefrierfach legen.



2. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** quer halbieren. Die **Zwiebel** schälen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



3. Tomaten backen

Die **½ der Semmelbrösel** mit dem **Knoblauch** und 1EL Olivenöl verrühren, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und auf den Schnittflächen der **Tomaten** verteilen. Die **Tomatenhälften** in eine Auflaufform geben und 12–15Min. im Ofen backen.



4. Fleisch garen

Eine Grillpfanne stark erhitzen und die **Zwiebeln** auf jeder Seite ca. 2Min. anbraten, dann in eine zweite Auflaufform geben. Das **Fleisch** trocken tupfen, rundum mit 1TL Olivenöl einreiben und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In derselben Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. anbraten, dann auf die **Zwiebeln** legen und 4–5Min. im Ofen garen.



5. Salat vorbereiten

Den **Salat** ggf. verlesen. 1EL Olivenöl und 1EL Essig mit 1EL Wasser und ½TL Senf verrühren und das **Dressing** mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



6. Salat mischen

Den **Salat** mit den **Karotten**, den **Gurken** und dem **Dressing** vermengen. Die **Steaks** mit dem **Salat**, den **Zwiebeln** und den **Tomaten** anrichten. Die **BBQ-Butter** in Scheiben schneiden, nach Belieben auf den **Steaks** verteilen und servieren.