MARLEY SPOON



Bio-Rindersteak mit Ratatouille

und gerösteten Fächerkartoffeln

40-50min 4 Portionen

Rund um das Mittelmeer gehört die Aubergine so selbstverständlich zur Alltagsküche wie Tomaten oder Knoblauch. Aber auch bei uns ist die Eierfrucht, wie man sie auch nennt, längst keine Unbekannte mehr und bereichert unseren Speiseplan. So wie heute, wenn sie mit Zucchini als köstliches Ratatouille zum zarten Bio-Rindersteak mit knusprig gerösteten Fächerkartoffeln serviert wird.

Was du von uns bekommst

- 4 Bio-Rinderhüftsteaks
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Zucchini
- 2 Auberginen
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große, ofenfeste Pfanne
- große Pfanne
- Messbecher

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

Kochtipp
Die Kartoffeln zum Schneiden zwischen zwei Essstäbchen oder gleich dicke Brettchen legen. So ist es einfacher, die Kartoffeln nicht versehentlich durchzuschneiden.

Allergene
Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 545kcal, Fett 18.8g, Kohlenhydrate 57.4g, Eiweiß 37.1g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** 20–30Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **½ des Brühgewürzes** in 350ml heißem Wasser auflösen.



2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln samt Schale** mit einem scharfen Messer in Abständen von 2–3mm ein-, aber nicht durchschneiden: Sie sollen nicht auseinanderfallen, sondern fächerartig aufklappen. Die **Kartoffeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1 kräftigen Prise Salz und 2EL Olivenöl einreiben und 35–45Min. backen, bis sie goldbraun und gar sind.



3. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** und die **Aubergine** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Auberginenwürfel** leicht salzen.



4. Gemüse braten

Die **Auberginenwürfel** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 1–2Min. scharf anbraten. Die **Zucchini** und die **Zwiebeln** dazugeben und 4–5Min. mitbraten.



5. Ratatouille fertigstellen

Den **Knoblauch** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und das **Tomatenmark** unterrühren. Mit der **Brühe** ablöschen und alles 5–6Min. sanft einköcheln lassen. Mit dem **restlichen Brühgewürz**, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und der **Gewürzmischung** nach Belieben abschmecken.



6. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer ofenfesten Pfanne mit 2EL Öl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und **je nach gewünschtem Gargrad** 5–10Min. in den Ofen geben. **Tipp:** Bei 5Min. werden die **Steaks** „blutig", bei 10Min. „gut durch". Die **Steaks** in Tranchen schneiden und mit dem **Ratatouille** und den **Kartoffeln** servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**