



Mediterrane Steakpfanne

mit Caponata-Gemüse und Kartoffeln



30-40Min.



2 Personen

Caponata ist ein süß-saures Gericht aus der Küche Siziliens. Die Zubereitung und Zutaten variieren nach Region und Geschmack. Bestehen bleiben aber immer die Aubergine und Tomaten, bei dir gibt es noch Paprika, Zucchini und saftige Rinderfleischstreifen dazu.

Was du von uns bekommst

- 1 Tomate
- 1 Zucchini
- 1 Netz festkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Aubergine
- 1 gelbe Paprika
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- Frischer Oregano, Rosmarin & Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen schwarze Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Backpapier
- große Pfanne

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 610.0kcal, Fett 28.6g, Eiweiß 36.1g, Kohlenhydrate 45.5g



1. Kartoffeln rösten

Den Umluftbackofen auf 220°C vorheizen. Den **Rosmarin** von den Stielen streifen und grob hacken, die **Kartoffeln** vierteln und mit 1EL Olivenöl, Salz und **Rosmarin** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **Kartoffeln** für ca. 20-25 Min. goldbraun backen.



4. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** in ca. 1cm dicke Streifen schneiden. Die **restlichen Kräuter** vom Stängel streifen und fein schneiden.



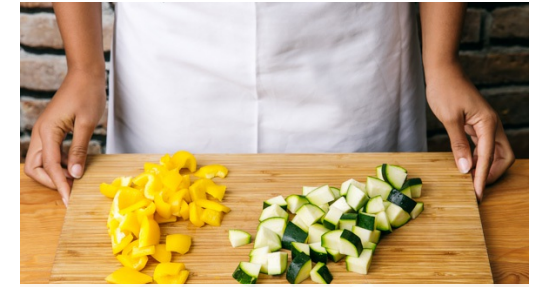
2. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Aubergine** in ca. 1cm große Würfel schneiden und mit 1-2TL Salz einreiben. Die **Tomate** halbieren und in ca. 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und Beides in Streifen schneiden.



5. Fleisch braten

In einer großen Pfanne 1-2EL Olivenöl hoch erhitzen, die **Fleischstreifen** ca. 2-3Min. scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne aufheben.



3. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in in ca. 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Zucchini** längs vierteln und ebenso in ca. 1-2cm große Würfel schneiden.



6. Gemüse fertigstellen

In der Pfanne die **Aubergine, Paprika, Zwiebel, Knoblauch** und die **Zucchini** mit 1-2EL Olivenöl ca. 3-4Min. scharf anbraten, dann **Tomaten** und **Oliven** untermischen Alles ca. 5Min. köcheln lassen und mit 1-2EL Zucker, 2-3EL Essig, Salz, Pfeffer und den **restlichen Kräutern** abschmecken. Vor dem Servieren das **Fleisch** untermischen und mit **Kartoffeln** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**