



Rinderhüfte mit Ratatouille

und gerösteten Ofenkartoffeln



30-40Min.



3-4 Personen

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 und Paprika als köstliches Ratatouille zum zarten Rinderhüftsteak mit knusprig gerösteten Fächerkartoffeln serviert wird.

Was du von uns bekommst

- Knoblauch
- 2 Zucchini
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Rinderbrühwürfel
- 1 Aubergine
- 2 rote Paprika
- 750g festkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen Provencekräuter
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 rote Zwiebel
- Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 505.0kcal, Fett 20.1g, Eiweiß 30.3g, Kohlenhydrate 44.5g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 225°C Umluft (245°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. 350ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen und den **Brühwürfel** darin auflösen.



2. Kartoffeln rösten

Die **Kartoffeln** mit einem scharfen Messer ca. 0,5cm breit ein-, aber nicht ganz bis unten durchschneiden: Sie sollen nicht auseinanderfallen, sondern fächerartig aufklappen. Die **Kartoffeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit etwas Salz und 1EL Olivenöl einreiben und ca. 20-25Min. backen, bis sie goldbraun und gar sind.



3. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** und die **Aubergine** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Auberginenwürfel** leicht salzen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden.



4. Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1EL Olivenöl hoch erhitzen und die **Auberginenwürfel** darin ca. 1-2Min. scharf anbraten. Die **Zucchini**, die **Paprika** und die **Zwiebeln** dazugeben und weitere ca. 4-5Min. braten.



5. Ratatouille fertigstellen

Den **Knoblauch** in die Pfanne geben und das **Tomatenmark** einrühren. Mit der **Brühe** ablöschen und weitere ca. 5-6Min. einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und den **Provencekräutern** abschmecken. Inzwischen das **Fleisch** quer halbieren.



6. Steak braten

Die **Steaks** in einer ofenfesten Pfanne mit 1EL Öl bei hoher Hitze von jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und **je nach gewünschtem Gargrad** noch für ca. 5-10Min. in den Ofen geben. **Tipp:** Bei 5Min. wird das **Steak** „blutig“, bei 10Min. „gut durch“. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit dem **Gemüse** und den **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**