



Saftiges Rinderhüftsteak

auf thailändischem Glasnudelsalat



30-40Min.



2 Personen

Zu einem saftigen Rinderhüftsteak servierst du heute Kartoffeln und Zucchini, die sich im Ofen fast von selbst zubereiten. Die herzhafte Salsa aus frischen Tomaten, Zwiebeln und Basilikum sorgt für den Extrakick Aroma. So schnell, so gut!

Was du von uns bekommst

- 2 Tomaten
- 1 Zucchini
- 500g festkochende Kartoffeln
- 10g frisches Basilikum
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 600.0kcal, Fett 25.4g, Eiweiß 40.4g, Kohlenhydrate 47.1g



1. Kartoffeln vorbereiten

Die **Kartoffeln** in ca. 2-3cm dicke spalten schneiden und mit 1 El Olivenöl, 2 Prisen Salz und etwas Pfeffer würzen. Den Umluftofen auf 220 C vorheizen.



2. Kartoffeln zubereiten

Die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen in ca. 15-20Min. goldbraun backen.



3. Zucchini vorbereiten

Die **Zucchini** links und rechts etwas abschneiden, längs vierteln und ebenso mit etwas Olivenöl und Salz einreiben. Anschließend zu den **Kartoffeln** mit auf das Bckblech geben.



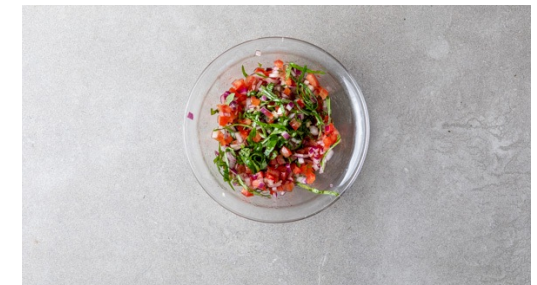
4. Salsa vorbereiten

Die **Tomaten** vierteln und vom Kerngehäuse befreien, in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und auch in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und klein schneiden.



5. Steaks braten

In einer mittleren Pfanne 1 El Olivenöl erhitzen und die **Steaks** von jeder Seite ca 1-2Min goldbraun anbraten, dann in eine Auflaufform geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Für ca 5-10Min mit in den Ofen geben bis zum gewünschten Garzeitpunkt. Je nach Dicke des Fleisches kann dieses variieren.



6. Salsa fertigstellen

Zum Schluss die **Zwiebel**, die **Tomatenwürfel** und den **frisch geschnittenen Basilikum** den Knoblauch nach Geschmack miteinander vermengen und mit 1-2 El Olivenöl, etwas Essig, Salz, Zucker und Pfeffer nach Geschmack abschmecken. Fleisch mit Kartoffeln und Salsa anrichten.