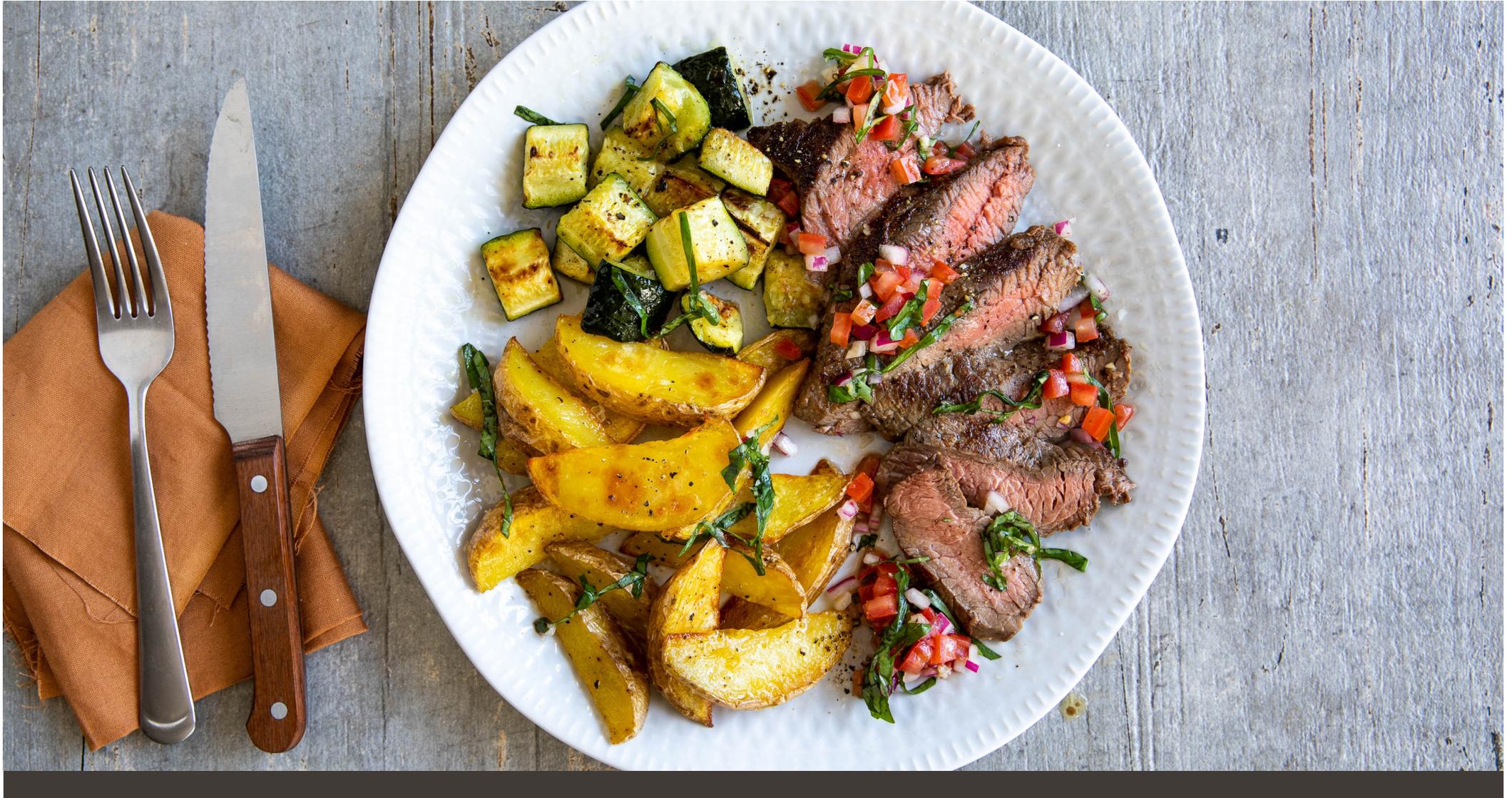


MARLEY SPOON



Saftiges Rinderhüftsteak

auf thailändischem Glasnudelsalat



30-40Min.



3-4 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

- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 Packung Tomaten
- 2 Zucchini
- 20g frisches Basilikum
- 1kg festkochende Kartoffeln

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 520.0kcal, Fett 20.5g, Eiweiß 34.5g, Kohlenhydrate 44.9g



1. Kartoffeln vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft oder 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Kartoffeln** in ca. 2-3cm dicke Spalten schneiden und mit 1 EL Olivenöl, 2 Prisen Salz und etwas Pfeffer würzen.



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** an den Enden abschneiden, längs vierteln und in Stücke schneiden. Mit etwas Olivenöl und Salz einreiben und zu den **Kartoffeln** auf das Backblech geben.



4. Salsa vorbereiten

Die **Tomaten** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



5. Steaks braten

In einer mittelgroßen 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. im Ofen bis zum gewünschten Garpunkt garen. Je nach Dicke des **Fleisches** kann die Zeit variieren.



6. Salsa fertigstellen

Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen, in feine Streifen schneiden und mit den **Tomaten**, den **Zwiebeln** und dem **Knoblauch** mischen. Nach Geschmack mit 1-2 EL Olivenöl, etwas Essig, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die **Steaks** mit dem **Kartoffel-Zucchini-Gemüse** und der **Salsa** anrichten und servieren.