



Mediterrane Steakpfanne

mit Gemüse und gerösteten Erdäpfeln



20-30min



2 Personen

Was wir an mediterraner Küche lieben: sie vereint herrliche Geschmäcker, Freude am Kochen und Essen und ist noch dazu gesund. Hier kombinieren wir frisches Gemüse mit knusprigen Erdäpfelstücken auf einem Teller. Beim Anrichten dann noch unser Highlight hinzufügen: scharf angebratene Steakstreifen - je nach Wunsch innen noch etwas rot oder „well-done“.

Was du von uns bekommst

- gelbe Paprika
- Rindersteak
- Zucchini
- rote Zwiebel
- schwarze Oliven
- Erdäpfel
- Tomate
- Knoblauchzehe
- frischer Rosmarin

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 597.0kcal, Fett 30.8g, Eiweiß 33.9g, Kohlenhydrate 41.3g



1. Erdäpfel rösten

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



2. Gemüse schneiden

Paradeiser halbieren und in ca. 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und beides in Streifen schneiden.



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.



4. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** in ca. 1cm dicke 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.



6. Gemüse fertigstellen

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