

MARLEY SPOON



Rinderhüfte mit Ratatouille

und gerösteten Fächerkartoffeln



30-40Min.



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

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 Dose Tomatenmark
- 250g festkochende Kartoffeln
- 1 Rinderbrühwürfel
- 1 Aubergine
- 1 Päckchen Provencekräuter
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Rinderhüftsteak

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 557.0kcal, Fett 26.6g, Eiweiß 40.9g, Kohlenhydrate 34.0g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C Ober-/Unterhitze (220°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. 250ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen und den **Brühwürfel** im heißen Wasser auflösen.



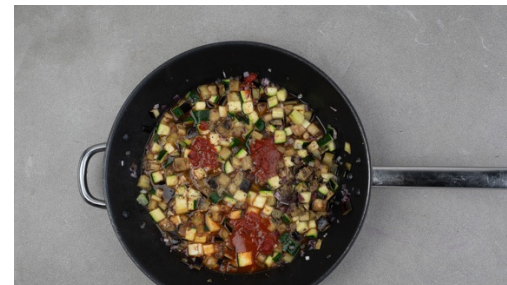
4. Gemüse braten

Die **Auberginenwürfel** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 1-2Min. scharf anbraten. Die **Zucchini** und die **Zwiebeln** dazugeben und weitere ca. 4-5Min. braten.



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.



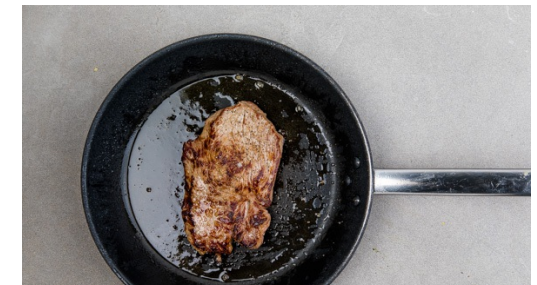
5. Ratatouille fertigstellen

Den **Knoblauch** in die Pfanne geben und das **Tomatenmark** einrühren. Mit der **Brühe** ablöschen und ca. 5-6Min. einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und den **Provencekräutern** abschmecken.



3. Gemüse schneiden

Die **Aubergine** und die **Zucchini** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Auberginenwürfel** leicht salzen.



6. Steak braten

Das **Steak** in einer ofenfesten Pfanne mit 1EL Öl bei starker 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.