



Mediterrane Steakpfanne

mit Caponata-Gemüse und Kartoffeln



20-30min



2 Personen

Caponata ist ein süß-saures Gericht aus der Küche Siziliens. Die Zubereitung und Zutaten variieren nach Region und Geschmack. Unbedingt dazu gehören immer Aubergine und Tomaten, bei dir kommen heute noch Paprika und Zucchini, Zwiebel und Knoblauch sowie frische Kräuter und Oliven dazu. Eine perfekte Beilage zu den saftig-zarten Rindfleischstreifen und den knusprig gerösteten Kartoffeln mit Rosmarin!

Was du von uns bekommst

- 25g frischer Oregano, Rosmarin & Basilikum
- 250g festkochende Kartoffeln
- 1 Aubergine
- 1 Tomate
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 Packung schwarze Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 635.0kcal, Fett 34.7g, Eiweiß 35.2g, Kohlenhydrate 40.1g



1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Rosmarinnadeln** abzupfen und grob hacken. Die **Kartoffeln** je nach Größe vierteln oder halbieren und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, dem **Rosmarin** und Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und im Ofen 20-25 Min. backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun und gar sind.



4. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Den **Oregano** abzupfen und fein schneiden. Die **Basilikumblätter** ebenfalls abzupfen und fein schneiden.



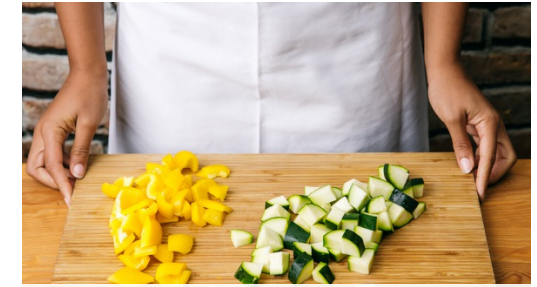
2. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Aubergine** in ca. 1cm große Würfel schneiden und diese mit 1-2TL Salz einreiben. Die **Tomate** in 1-2cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine, längliche Scheibchen schneiden.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseitestellen.



3. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Zucchini** längs vierteln und ebenfalls in 1-2cm große Würfel schneiden.



6. Steakpfanne fertigstellen

Die **Auberginen**, die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Paprika** und die **Zucchini** mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Die **Tomaten** und die **Oliven** zugeben und ca. 5Min. mitköcheln. Mit 2-3EL Essig, 1-2EL Zucker sowie Salz und Pfeffer würzen und die **restlichen Kräuter** unterrühren. Das **Fleisch** untermengen und mit den **Kartoffeln** servieren.