



Mediterrane Steakpfanne

mit Gemüse und Rosmarinkartoffeln



20-30min



2 Personen

Während im Ofen die Kartoffeln mit Rosmarin rösten, bereitest du die aromatische Gemüsepfanne aus Paprika, Zucchini, Tomaten, Oliven und frischen Kräutern vor. Dazu das zarte Rindersteak - fertig ist dein kulinarischer Feierabend-Hochgenuss!

Was du von uns bekommst

- 25g frischer Oregano, Rosmarin & Basilikum
- 250g festkochende Kartoffeln
- 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 und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Kochtipps

Wer mag, kann das Gemüse im letzten Schritt mit Honig statt Zucker verfeinern. Dann einfach etwas weniger nehmen, da Honig sehr süß ist.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 595.0kcal, Fett 30.7g, Eiweiß 33.8g, Kohlenhydrate 41.0g



1. Kartoffeln rösten

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



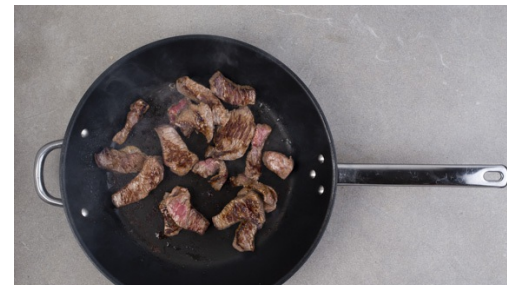
4. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Oregano- und Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



2. Gemüse schneiden

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 Scheibchen schneiden.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und warm halten.



3. Paprika schneiden

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



6. Gemüse fertigstellen

Die **Paprika**, die **Zucchini**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in der Pfanne mit 1-2EL Olivenöl 3-4Min. scharf anbraten. Die **Tomaten** und die **Oliven** zugeben und alles ca. 5Min. köcheln lassen. Den **Oregano** und das **Basilikum** untermischen und mit 2-3TL Essig, 1-2TL Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** unterheben und mit den **Kartoffeln** servieren.