



## Mediterrane Steakpfanne

mit Gemüse und Rosmarinkartoffeln



20-30min



3-4 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
- 500g festkochende Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 gelbe Paprika
- 2 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 523.0kcal, Fett 23.9g, Eiweiß 33.3g, Kohlenhydrate 39.0g



### 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 1-2EL Olivenöl, dem **Rosmarin** und Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen 20-25 Min. rösten, bis die **Kartoffeln** goldbraun und gar sind.



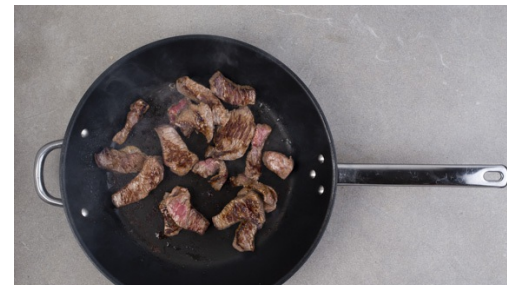
### 4. Fleisch vorbereiten

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 **Tomaten** 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 1-2EL Essig, 2-3TL Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** unterheben und mit den **Kartoffeln** servieren.