



Saftiges Rindersteak mit Chimichurri und Herbstgemüse

 20-30min  3-4 Personen

Was gibt es Besseres als saftig gebratenes Rindersteak zu einem Teller mit kross gebackenem Ofengemüse? Herbst ist Erntezeit und da schmecken Steckrübe, Petersilienwurzel und Karotten besonders gut. Dazu gibt es selbst gemachtes Chimichurri aus fein gehackten roten Zwiebeln, Petersilie und Basilikum.

Was du von uns bekommst

- Steckrübe
- Knoblauchzehe
- karibische Gewürzmischung
- rote Zwiebeln
- Rinderhüftsteak
- Petersilienwurzel
- frische Petersilie & Basilikum
- Karotten
- Stangensellerie

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Grillpfanne
- Pfanne
- Stabmixer

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 490kcal, Fett 29.2g,
Kohlenhydrate 17.3g, Eiweiß 35.9g



1. Gemüse vorbereiten

Petersilienwurzel, Steckrübe und **Karotten** schälen und in ca. 1-2cm große Stücke schneiden. Den **Stangensellerie** ebenfalls in ca. 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, **3 Hälften** in ca. 1cm dicke Spalten schneiden, die **übrige Zwiebelhälfte** beiseitestellen.



4. Chimichurri vorbereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Den **Knoblauch** schälen und **eine Hälfte** ebenfalls grob hacken. Die **Petersilie**, den **gehackten Knoblauch** und 3-4EL Olivenöl mit einem Mixstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Nach Geschmack kann auch der ganze **Knoblauch** verwendet werden.



2. Gemüse anbraten

Das **Wurzelgemüse**, den **Sellerie** und die **Zwiebelspalten** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 12-15Min. anbraten. Zwischendurch mit 1-2EL Wasser ablöschen und verdampfen lassen, bis das **Gemüse** deutliche Röstspuren hat und bissfest gegart ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Chimichurri fertigstellen

Die **restliche Zwiebelhälfte** und das **Basilikum** möglichst fein hacken und unter die **Kräuterpaste** mischen.



3. Rindersteaks marinieren

Inzwischen die **Rindersteaks** mit der **Gewürzmischung** und 1EL Olivenöl marinieren und beiseitestellen.



6. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne, idealerweise einer Grillpfanne, bei hoher Hitze von jeder Seite ca. 2-3Min. medium gar anbraten. Wer sein **Steak** lieber durchgebraten mag, brät es von jeder Seite ca. 3-5Min. Noch ca. 1-2Min. in der Pfanne ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden und mit dem **Röstgemüse** und **Chimichurri** anrichten und servieren.