

Saftiges Rindersteak

mit Erdäpfeln und Bruschetta-Salsa



30-40min



2 Personen

Zu einem saftigen Rindersteak servierst du heute knusprige Erdäpfel und Zucchini, die sich im Rohr fast von selbst zubereiten. Die herzhafteste Salsa aus frischen Paradeisern, Zwiebeln und Basilikum sorgt für den Extrakick Aroma. So schnell, so gut!

Was du von uns bekommst

- rot Zwiebel
- Kartoffelnetz
- Skirt Steak
- Zucchini
- Knoblauchzehe
- frischer Basilikum
- Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backblech
- Backpapier
- Backofen mit Umluftfunktion
- Pfanne

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Energie 601kcal, Fett 25.5g,
Kohlenhydrate 47.5g, Eiweiß 40.6g



1. Erdäpfel vorbereiten

Das Rohr auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Erdäpfel** in ca. 2-3cm dicke Spalten schneiden und mit 1EL Olivenöl, 2 Prisen Salz und etwas Pfeffer würzen.



2. Erdäpfel zubereiten

Die **Erdäpfel** nun auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Rohr 15-20Min. goldbraun werden lassen.



3. Zucchini vorbereiten

Die Enden der **Zucchini** links und rechts abschneiden, längs vierteln, in ca. 2cm große Würfel schneiden und ebenso mit etwas Olivenöl und Salz einreiben. Anschließend zu den **Erdäpfeln** mit auf das Backblech geben.



4. Salsa vorbereiten

Die **Paradeiser** vierteln und vom Kerngehäuse befreien, in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und eine Hälfte in feine Würfel schneiden. Die übrige **Zwiebel** wird nicht weiterverwendet. Den **Knoblauch** schälen und klein schneiden.



5. Steak braten

In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Olivenöl erhitzen und die **Steaks** von jeder Seite ca 1-2Min goldbraun anbraten, dann in eine Auflaufform geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Für ca. 5-10Min. mit in das Rohr geben und bis zum gewünschten Garpunkt backen. Je nach Dicke des **Fleischs** kann dieser variieren.



6. Salsa fertigstellen

Zum Schluss die **Basilikumblätter** in dünne Streifen schneiden und mit den **Zwiebelwürfeln, Paradeiserwürfeln** und nach Geschmack mit dem **Knoblauch** miteinander vermengen und mit 1-2EL Olivenöl, etwas Essig, Salz, Zucker und Pfeffer nach Geschmack abschmecken. **Fleisch** mit **Erdäpfeln** und **Salsa** anrichten.