

Rumpsteak mit Zucchini-Kartoffel-Gemüse und Kräutern



Rezept: 0114

Kategorie:

Quelle:

Liste: 9.4.8. Hauptspeise mit Rindfleisch

Kartoffel, Gemüse, Kräuter, Rindfleisch,

CookBack

Rezeptbeschreibung

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In Salzwasser ca. 8 Minuten vorkochen, abgießen. Zucchini waschen, vierteln das Kerngehäuse entfernen und würfeln. Tomaten waschen vierteln das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls würfeln.

In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Kartoffelwürfel darin für eine Zeit anbraten. Zucchiniwürfel dazu geben und alles für ca. 5 Minuten weiter braten. Tomatenwürfel, Rosmarin und etwas Salz und Pfeffer dazugeben. Weitere 5 Minuten braten. Am Ende Petersilie und Basilikum unterheben.

Währenddessen das Rumpsteaks an der der Fettseite mit mehreren Schnitten anritzen sowie salzen. In einer zweiten Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Das Öl mit einen Zweig Rosmarin sowie 2 Knoblauchzehen aromatisieren. Das Rumpsteak darin je nach gewünschtem Gargrad 2 - 4 Minuten pro Seite scharf anbraten. Danach im vorgeheizten Ofen bei 100 Grad kurz ruhen lassen.

Das Gemüse auf Tellern anrichten, das Rumpsteak in Tranchen schneiden und über das Gemüse legen. Das Fleisch mit etwas Pfeffer aus der Mühle würzen und alles mit frischen Kräutern garnieren.

Zutatenliste für 2 Personen

400 g Rumpsteak
300 g Kartoffeln, festkochend
150 g Zucchini, Bio
150 g Tomaten, gewürfelt
1 Zweige frischer Rosmarin
1 EL Rosarien, fein gehackt
2 EL Petersilie, gehackt
2 EL Basilikum, gehackte
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 Zitrone, Bio optional
Salz und Pfeffer, schwarz

Notiz

Wer mag, kann noch einen Spritzer Zitronensaft und Abrieb über das Gemüse geben, sowie etwas Olivenöl über dem gesamten Gericht geben.