

Steak mit Schmorgemüse



Hauptgericht



Zutaten für 2 Personen*

Menge	Zutat
2	Rindersteaks
5 EL	Rapsöl
1	Zwiebel
2 EL	Tomatenmark
3	Karotten
3	Pastinaken
2	Paprikaschoten, grün und gelb
2	Knoblauchzehen
1 Dose (ca. 400 g)	Tomate, gehackt
2 g	Paprikapulver
etwas	Pfeffer, Salz (jodiert)
½ Bund	Petersilie

*690 g pro Person

So wird's gemacht ...

Eine Auflaufform auf die mittlere Schiene des Backofens stellen, den Ofen auf 85°C vorheizen (Ober-/Unterhitze).

Die Steaks waschen und trocken tupfen, dann salzen und pfeffern. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin auf jeder Seite 2 Minuten anbraten. Das Fleisch in die Auflaufform legen und im Ofen ca. 45 - 50 Minuten gar ziehen lassen.

Währenddessen das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das restliche Öl erhitzen und darin das Tomatenmark, die Zwiebeln, Möhren und Pastinaken anbraten. Nach etwa 10 Minuten die Paprikastücke und den Knoblauch dazu geben. Nach weiteren 5 Minuten die Tomaten untermischen, die Gewürze überstreuen, alles gut umrühren, und etwas köcheln lassen (das Gemüse sollte noch leicht bissfest sein). Abschmecken.

Die Kräuter unter kaltem Wasser abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und mit dem Gemüse auf Tellern anrichten. Mit Kräutern bestreut servieren.

Tipp: Durch das Niedrigtemperaturgaren (wenig Hitze bei verlängerter Garzeit) bleibt das Fleisch besonders saftig.

Nährwerte pro Portion

Energie	666 kcal
Fett	38,8 g
Kohlenhydrate	30,6 g
Eiweiß	52,9 g

Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.