

Rezept

Minutensteaks mit Gemüsestreifen

Ein Rezept von Minutensteaks mit Gemüsestreifen, am 09.06.2026

Zutaten

1 mittelgroße Zucchini	1 kleine Fenchelknolle
250 g Möhren	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
4 Minutensteaks (à ca. 60 g)	1 TL getrocknete italienische Kräuter
1 TL Tomatenmark	150 ml Gemüsebrühe
50 ml trockener Weißwein	30 g frisch gehobelter Parmesankäse

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Zucchini, Fenchel und Möhren putzen, waschen und in ca. 5 cm lange, feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Möhren und Fenchel zugeben, bei mittlerer Hitze geschlossen ca. 5 Min. dünsten. Dabei ab und zu wenden. Zucchini, Zwiebel und Knoblauch zugeben, weitere ca. 5 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Restliches Öl in einer zweiten beschichteten Pfanne erhitzen und die Steaks darin von jeder Seite 1-2 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Kräuter und Tomatenmark zu dem Gemüse geben, alles gut vermengen. Unter Rühren mit Brühe und Weißwein ablöschen. Kurz aufkochen. Die Steaks auf dem Gemüse anrichten und mit gehobeltem Parmesan bestreuen. Dazu schmecken Bandnudeln.