

Rezept

Minutensteaks mit Ratatouille

Ein Rezept von Minutensteaks mit Ratatouille, am 28.11.2023

Zutaten

1 Aubergine	2 Zucchini
je 1 rote und gelbe Paprikaschote	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl
1 kleine Dose geschälte Tomaten (400 g)	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker
1 TL getrockneter Thymian	600 g Minutensteaks vom Schwein oder Rind

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Gemüse waschen, putzen und klein würfeln oder raspeln. Das geht besonders schnell mit dem Blitzhacker oder einer Gemüseraspel. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Im Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch kurz darin anbraten. Das Gemüse dazugeben und unter Rühren 2-3 Min. braten. Die Tomaten in der Dose klein schneiden und untermischen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Zucker und dem zerriebenen Thymian würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. schmoren lassen.
3. Das Fleisch trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne im übrigen Öl pro Seite bei starker Hitze etwa 1 Min. braten. Das Gemüse abschmecken und mit dem Fleisch servieren.