

Rezept

Minutensteaks mit Ratatouille

Ein Rezept von Minutensteaks mit Ratatouille, am 18.04.2026

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.