

Rezept

Steaks mit gegrilltem Gemüse

Ein Rezept von Steaks mit gegrilltem Gemüse, am 23.04.2024

Zutaten

2	getrocknete Tomaten (in Öl)	2-3	Rucolablätter
60 g	weiche Butter	½ TL	Tomatenmark
1	Peperoncino		Salz
	Pfeffer	1 EL	Öl
2	Filetsteaks (je ca. 140 g)	250 g	grüner Spargel
1	gelber Zucchini	2	kleine Rispen Kirschtomaten
1 TL	Öl		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal

Zubereitung

1. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und sehr fein hacken. Rucola waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Butter und Tomatenmark verrühren, den Peperoncino dazubröseln. Gehackte Tomaten und Rucola unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In zwei Schälchen verteilen und beiseitestellen.
2. Für das Gemüse den Spargel waschen, die Enden abschneiden, Stangen im unteren Drittel schälen und längs halbieren. Den Zucchini waschen, putzen und längs in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten vorsichtig waschen (damit sie an den Rispen bleiben) und gut abtropfen lassen.
3. Den Backofen samt einer ofenfesten Form auf 80° vorheizen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks von beiden Seiten salzen und pfeffern und je nach Gargrad anbraten: Für ein »rare« gebratenes Steak 1 Min. pro Seite scharf anbraten. In die Form legen und 10 Min. im Ofen (Mitte) bei 80° garen. Für Filetsteaks »medium« pro Seite 2 Min. anbraten und 30 Min. im Ofen garen. Für durchgebratenes Steak (»well done«) pro Seite 2 Min. anbraten und in 1 Std. im Ofen fertig garen.
4. Inzwischen eine Grillpfanne erhitzen, die Stege einölen. Zucchinischeiben und Spargel von jeder Seite 3-4 Min. braten, die Tomaten daneben legen und 5-6 Min. braten. Vor dem Servieren salzen. (Gemüse vorsichtig wenden, dann bekommt es hübsche Grillstreifen.)
5. Die Steaks mit Gemüse und Tomatenbutter auf vorgewärmten Tellern servieren. Dazu schmecken knuspriges Baguette und Pils.