

Rezept

# Steaktopf mit Kürbisgemüse

Ein Rezept von Steaktopf mit Kürbisgemüse, am 04.10.2023

## Zutaten

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| <b>1</b> Hokkaidokürbis (ca. 1 kg)                         | <b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln |
| <b>350 g</b> Kirschtomaten                                 | 3-4 Stiele Majoran              |
| Salz   | Pfeffer                         |
| 1/8 l frisch gepresster Orangensaft                        | <b>5 EL</b> Olivenöl            |
| <b>4</b> Rinderfiletsteaks (à ca. 160 g und ca. 4 cm hoch) |                                 |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

## Zubereitung

1. Römertopf wässern. Kürbis vierteln und entkernen, die Schale wegschneiden. Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Tomaten waschen. Majoran waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen. Vorbereitete Zutaten in den Römertopf geben. Mit 1 gestrichenen TL Salz und Pfeffer würzen. Orangensaft und 3 EL Öl zugeben und alles mischen.
2. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und rundherum im heißen Öl kurz anbraten. Steaks auf das Gemüse setzen, heißes Bratfett über die Steaks gießen. Geschlossen bei 220° (Umluft 200°) 1 Std. garen. Dazu schmeckt Polenta.