

# Björn Freitag | Steak, Ofen-Gemüse und Kartoffel-Gratin

---

😊 [happy-mahlzeit.com/2021/09/19/björn-freitag-steak-ofen-gemüse-und-kartoffel-gratin](https://happy-mahlzeit.com/2021/09/19/björn-freitag-steak-ofen-gemüse-und-kartoffel-gratin)

## Zutaten für 3 Personen

### Für die Steaks:

- 3 Rumpsteaks à 250 g
- Salz
- Pfeffer
- Rapsöl

### Zubereitung:

Das Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Eine Grillpfanne erhitzen. Den Fettrand des Fleisches leicht einschneiden. Steaks von beiden Seiten salzen. Den Rand der Fleischscheiben mit einem Küchengarn einfassen, mehrmals umwickeln und vorknoten. So hält das Steak beim Anbraten die Form. Einen Schuss Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Steaks von beiden Seiten scharf anbraten.

Um herauszufinden, ob der gewünschte Garpunkt erreicht ist, mit dem Finger oder einem Pfannenwender leicht auf das Fleisch drücken. Tritt noch roter Fleischsaft aus, ist das Fleisch rare. Gibt es stark nach, ist es medium. Hält das Fleisch dem Druck stand, ist es well-done. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

### Tipp:

Die Kerntemperatur liegt bei medium gebratenem Fleisch bei ca. 56°C. Das Fleisch abgedeckt etwa so lange ruhen lassen, wie es gegart wurde. So verliert es beim Anschneiden weniger Saft.

### Für das Ofen-Gemüse:

- 6 Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 EL Balsamicoessig, weiß
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

Zwiebel schälen, Champignons putzen, Zucchini und Paprika waschen. Kerne und Kerngehäuse der Paprika entfernen.

Das Gemüse in gleich große Stücke schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für 10 Minuten bei 220°C Grillfunktion auf mittlerer Schiene im Ofen garen.

Das Gemüse kurz abkühlen lassen. Dann die Haut der Paprika abziehen. Das Gemüse in einer Schüssel mit Essig, Öl, Pfeffer und Salz marinieren und lauwarm servieren.

### **Kartoffel-Gratin:**

- 500 g Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Milch
- 150 ml Sahne
- 100 g Weidekäse oder Gouda
- 3 EL Kartoffelstärke
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- Butter zum Einfetten der Form

### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 230°C vorheizen. Auflaufform mit Butter einfetten, mit 1/2 geschälten Knoblauchzehe einreiben.

Die Kartoffeln schälen und mit einem Küchenhobel in feine Scheiben hobeln. Milch und Sahne in einem Topf erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die andere Hälfte der Knoblauchzehe dazu pressen. Die Kartoffelscheiben dazugeben und aufkochen lassen, bis die Sauce andickt. Ist die Sauce zu flüssig, zusätzlich Kartoffelstärke unterrühren.

Die Masse in die Auflaufform geben, Käse darüber reiben und für 30 Minuten im Ofen auf mittlerer Schiene bei 230°C Umluft backen.

Rezept: Björn Freitag

Quelle: viel für wenig vom 7. Oktober 2019

Episode: Bio statt billig