

Steak mit Ofen-Gemüse und Kartoffelgratin

Hochwertiges Rindfleisch, mediterran mariniertes Gemüse und cremiger Gratin – Bei diesem Gericht ist für jeden was dabei.



Für das Rumpsteak

Zutaten für 3 Personen:

- 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.

Tip: 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 Marinierte Ofen-Gemüse:



Zutaten für 3 Personen:

- 1 Zwiebel
- 6 Champignons
- 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.
- 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.
- Kurz abkühlen lassen. Dann die Haut der Paprika abziehen.
- Das Gemüse in einer Schüssel mit Essig, Öl, Pfeffer und Salz marinieren und lauwarm servieren.