

Rinderhüftsteaks

auf einem scharfen Gemüsebett

Ihr Fleischerfachgeschäft



Zutaten für 4 Personen:

- 4 Steaks aus der Hüfte
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 Paprikaschote, rot
- 1 kleine Aubergine
- 1 Peperoni
- 8 Champignons
- 16 Oliven, ohne Stein
- 1 Dose stückige Tomaten
- 8 Sardellenfilets
- 1 Knoblauchzehe

Olivenöl, Zucker, Basilikum, Balsamico Bianco, Salz und Pfeffer, Baguette

Rezept:

Das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. Die Sardellenfilets sehr klein hacken.

Das Öl erhitzen und Zwiebeln und Peperoni darin anbraten, nach und nach das andere Gemüse dazu geben und mit den Tomaten ablöschen. Die Sardellenfilets und Oliven hinzugeben, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und ein wenig Zucker abschmecken. Kurz köcheln lassen und dann beiseite stellen.

Die Steaks in einer Pfanne von beiden Seiten braten. Nach dem Braten die Steaks einzeln in Alufolie wickeln und 3 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit das Baguette in Scheiben schneiden und in der Pfanne rösten. Anschließend mit einer halbierten

Knoblauchzehe von beiden Seiten einreiben.

Nun die Steaks nochmals sehr kurz von beiden Seiten braten, das Gemüse hinzugeben, mit Balsamico abschmecken und in Streifen geschnittenes Basilikum untermischen.

Die Steaks auf dem Gemüse auf Portionstellern anrichten und mit dem gerösteten Brot servieren.