

Rezepte

zum Teilen





Inhaltsverzeichnis

- 1 Steak vom Rind mit Pfannengemüse
- 2 Zucchini Tascherl mit Pinienkernen

Steak vom Rind mit Pfannengemüse

1 Stunde, für zwei Personen 25€

Zutaten

Fleisch:

2 Rumpsteak á 200gr

2 EL Olivenöl

Salz/Pfeffer

Paprikapulver

Je ein Zweig Thymian, Rosmarin

Butter

Pfannengemüse:

1 Paprika

1 Zucchini

1 Aubergine

8 Kirschtomaten

10 kleine Kartoffeln

Dies benötigst du

1 Pfanne

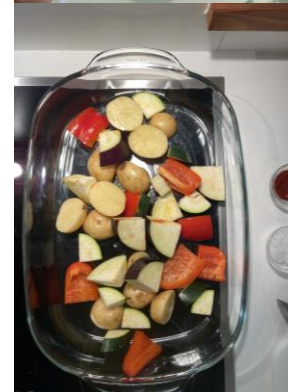
1 Auflaufform

1 Schneidebrett

1 Teller

Alufolie

Viel Spaß beim Kochen und genießen wünscht das Küchenteam.



1 Den Ofen auf 190° Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln waschen und halbieren.

Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Kartoffeln 15 Minuten knusprig braten, dabei mehrmals wenden. Anschließend die Kartoffeln in die Auflaufform legen.

2 Anschließend das Gemüse säubern und in Viertel schneiden. Alles in die noch heiße Pfanne geben und anbraten.

Alles gemeinsam in die Auflaufform geben und mit Salz und Paprikapulver würzen.

Nun kommt alles für 15-20min in den Ofen.

3 Die Pfanne auswischen und ohne Fett erhitzen. Die Steaks abtupfen und mit Öl einreiben.

Anschließend die Steaks in die heiße Pfanne geben und 1 Minute von beiden Seiten scharf anbraten. Dann bei mittlerer Hitze je Seite 3-4 Minuten braten. Kräuter hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Das Fleisch herausnehmen und bis zum Servieren in Alufolie wickeln.

Anschließend das Gemüse aus dem Ofen holen und auf einem Teller mit dem Fleisch anrichten.

Die Butter zum Schmelzen auf das Fleisch legen.

Wir wünschen guten Appetit.

Zucchini Tascherl mit Pinienkernen

1 Stunde, für zwei Personen

Zutaten

Dies benötigst du

- 1 Auflaufform
- 1 Schneidebrett
- 1 Schale

Sauce:

- 500gr Kirschtomaten
- Pinienkerne
- 3 EL Olivenöl
- 3 Thymian Zweige
- 125ml Gemüsebrühe
- 1 EL Ahornsirup
- Salz/Pfeffer

Zucchini Tascherl:

- Zucchini
- 6 Ziegenkäsetaler
- 100gr Ricotta
- 40gr Parmesan
- Schnittlauch

Viel Spaß beim Kochen und genießen wünscht das Küchenteam.



- 1 Den Ofen auf 200° Grad Umluft vorheizen.
Kirschtomaten halbieren und Thymian hacken.
Tomaten mit Thymian, Pinienkerne, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Brühe und Ahornsirup mischen.
In eine Auflaufform geben und 20min im Ofen weich garen.



- 2 Ziegenkäse mit Ricotta, Schnittlauch und Parmesan mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Auf die Käsetaler geben.



- 3 Zucchini überkreuz legen und die Käsetaler mittig verteilen. Die Zucchini anschließend so verschließen, dass kein Käse zu sehen ist.



- 4 Die Zucchini mit in die Auflaufform geben.
Alles mit Olivenöl einstreichen und nochmals für 20min bei 180° Grad in den Ofen schieben.
Wir wünschen guten Appetit.