Steak auf Gemüsebett

Für alle, die sich kohlehydratarm ernähren möchten, ist dieses Rezept ideal: Das Steak auf Gemüsebett ist besonders einfach zuzubereiten und ebenso lecker!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 40 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

2 Stk.	Rindersteaks
1 Stk.	Zucchini
4 Stk.	Karotten
3 Stangen	Sellerie
3 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Aubergine
1 Stk.	Paprika
4 Stk.	Cocktailtomaten (als Garnierung)
1 Prise	Petersilie
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
Nach Belieben	Olivenöl (zum Braten)

Zubereitung

1. Für das Steak auf Gemüsebett zunächst den Backofen auf 100°C vorheizen. Karotten und Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Zucchini und Aubergine waschen und in kleine Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

2. Paprika waschen, entkernen und klein schneiden. Petersilie waschen, trocken schleudern und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und nacheinander Karotten, Sellerie, Zucchini, Auberginen und Paprika einzeln darin garen.

3. Zuletzt den Knoblauch in dem Bratfett glasig dünsten, dann mit dem Gemüse vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie abschmecken. In einer zweiten Pfanne wieder Olivenöl erhitzen.

4. Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und im sehr heißen Öl von beiden Seiten kurz scharf anbraten, dann im Ofen weitergaren lassen. Nach einigen Minuten aus dem Ofen nehmen.

5. Die Cocktailtomaten waschen, abtrocknen und - je nach Größe und Geschmack - halbieren oder vierteln. Die Steaks auf dem Gemüse anrichten, mit den Tomaten garnieren und alles zusammen servieren.

Tipp

Zum Steak auf Gemüsebett schmeckt knuspriges Baguette.