Steaks mit Sommergemüse
bei SehrLecker.de

Die Zutaten:

4 Hüftsteaks (a 150gr), 1 Aubergine, 1 Zucchini, 1 je gelbe, rote Paprikaschote, 3 Fleischtomaten, 2 Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, 2 Zweige Thymian, 1 Zweig Rosmarin, 200 gr Reis, 1 Prise Salz, 4 Esslöffel Olivenöl, 400 ml Gemüsebrühe (Instant), 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Zucker.

Die Vorbereitungen:

Fleischtomaten abbrausen, 1/2 Minute in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken, häuten, halbieren, entkernen, grob würfeln. Aubergine, Zucchini und Paprika waschen, putzen, und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln halbieren und in dünne Spalten schneiden. Knoblauch fein hacken. Kräuter abbrausen, Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und feinhacken.

Die Zubereitung:

Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe gar kochen. 2 El Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin ca. 2 Minuten andünsten. Übriges Gemüse zufügen, kurz andünsten, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und etwa 8 Minuten köcheln. Eine beschichtet Pfanne erhitzen, Steaks pfeffern und im übrigen heißen Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Dann auf jeder Seite 2-3 Minuten weiterbraten und salzen. Mit Gemüse und Reis servieren.

Dieses Rezept finden Sie unter: www.sehrlecker.de