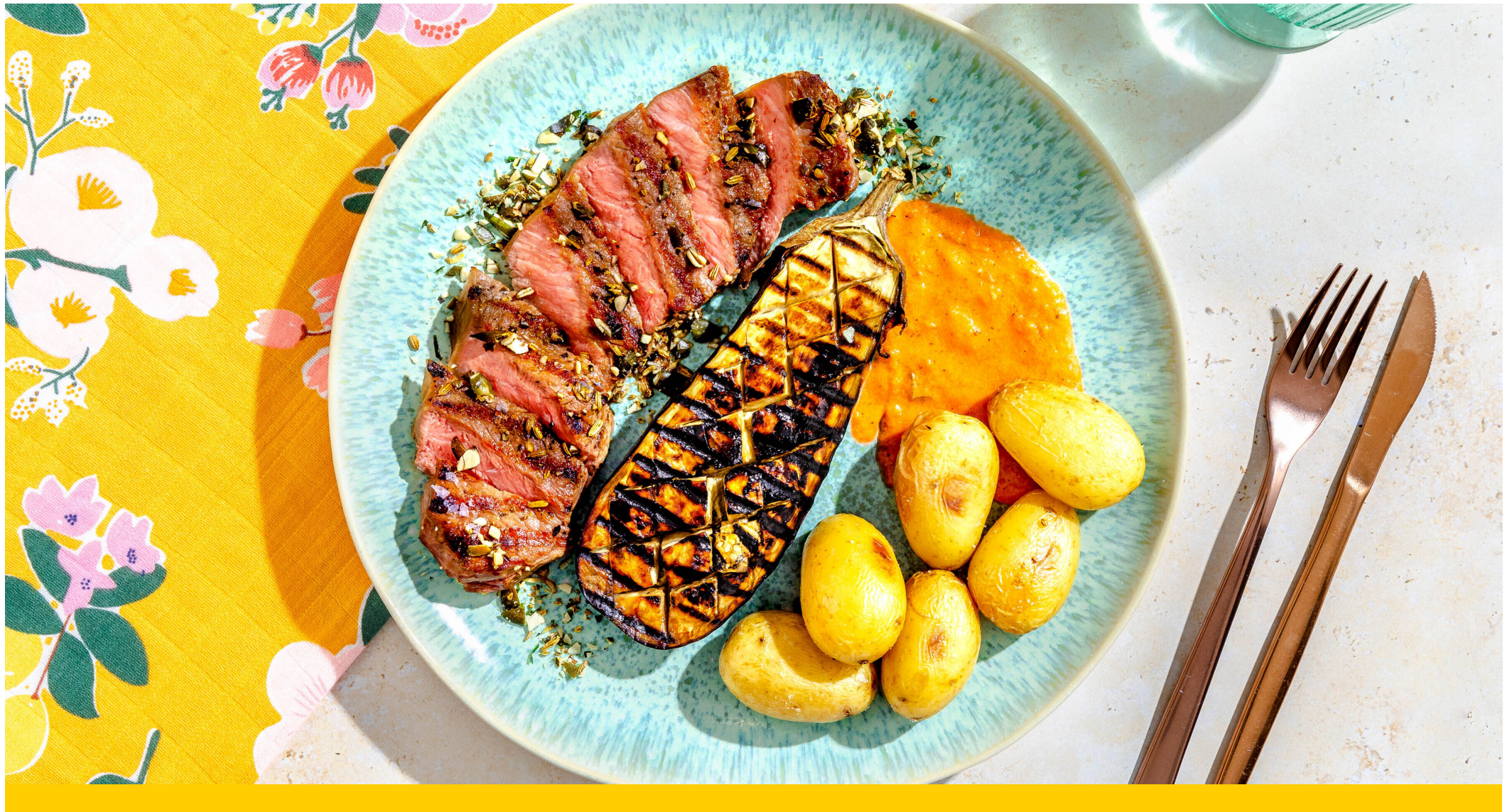




BBQ-Special V2: Bio-biefstuk en aubergine

met aardappels en rokerige tomatensalsa



30-40min



2 personen

Een biefstuk op de barbecue: kan het klassieker dan dat? Wij respecteren deze week het genot van een mooi stuk biologisch vlees van de grill en bereiden daar een knapperige topping van pompoenpitten en venkelzaad bij - we willen toch ook mooi modern maken! De biefstuk krijgt gezelschap van een rokerige salsa, geroosterde aardappels en heerlijke aubergine. Laat het feest maar losbarsten!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje krieltjes
- 1 aubergine
- 2 biologische kogelbiefstukken
- 25g pompoenpitten
- 1 zakje venkelzaad
- 2 tomaten
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- barbecue of grillpan
- oven met ovenschaal
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Pas evt. de hitte en de grilltijd aan aan de hand van de dikte van het vlees. Je kunt dit recept ook in de keuken bereiden in een grillpan.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 670kcal, vet 35.9g, koolhydraten 48.3g, eiwit 38.0g



1. Aardappels roosteren

Steek de barbecue aan (zie ook de **kooktip** links). Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht). Snijd evt. de grotere **aardappels** doormidden en hussel ze om met 1el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Leg in een ovenschaal en rooster in 20-25min goudbruin in de oven.



4. Grillen

Leg de **aubergine** met de snijvlakken naar onderen op de barbecue (of in een hete grillpan). Rooster in 15-20min zacht, wentel regelmatig. Zet dan afgedekt opzij om warm te houden. Grill de **tomaten** en **bosui** 5-7min tot ze bruine strepen krijgen. Wrijf het **vlees** rondom in met 1el olijfolie en rooster 2-3min per kant. Laat het **vlees** daarna 5-10min afgedekt rusten.



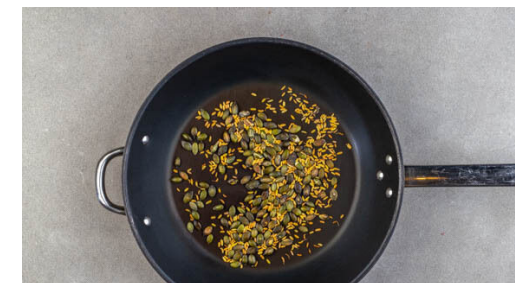
2. Ingrediënten voorbereiden

Halveer de **aubergine** in de lengte en kerf met een scherp mes een paar kruizen in de snijvlakken. Bestrooi de **aubergine** met een flinke snuf zout en zet even opzij. Dep vlak voor het bakken droog met keukenpapier. Dep het **vlees** droog, kruid aan beide kanten met peper en zout en zet afgedekt opzij.



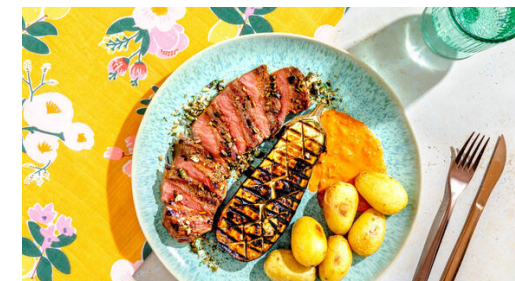
5. Salsa maken

Hak de **geroosterde tomaat** en **bosui** grof. Doe ze in een hoge (maat)beker en pureer kort tot een dikke salsa. **Tip:** je kunt deze ingrediënten in plaats van pureren ook heel fijn snijden. Roer 1el olijfolie en ½el azijn erdoor en kruid naar smaak met peper en zout.



3. Topping voorbereiden

Verhit een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** en het **venkelzaad** 2-4min, tot ze goudbruin zijn en beginnen te knisperen. **Let op:** ze kunnen snel aanbranden. Schep uit de pan en laat afkoelen.



6. Afmaken & serveren

Hak de **pompoenpitten** en het **venkelzaad** grof en meng met een snuf peper en zout. Snijd het **vlees** tegen de draad in in dunne plakken. Bestrooi met de **topping** en serveer met de **aardappels**, de **geroosterde aubergine** en de **salsa**.