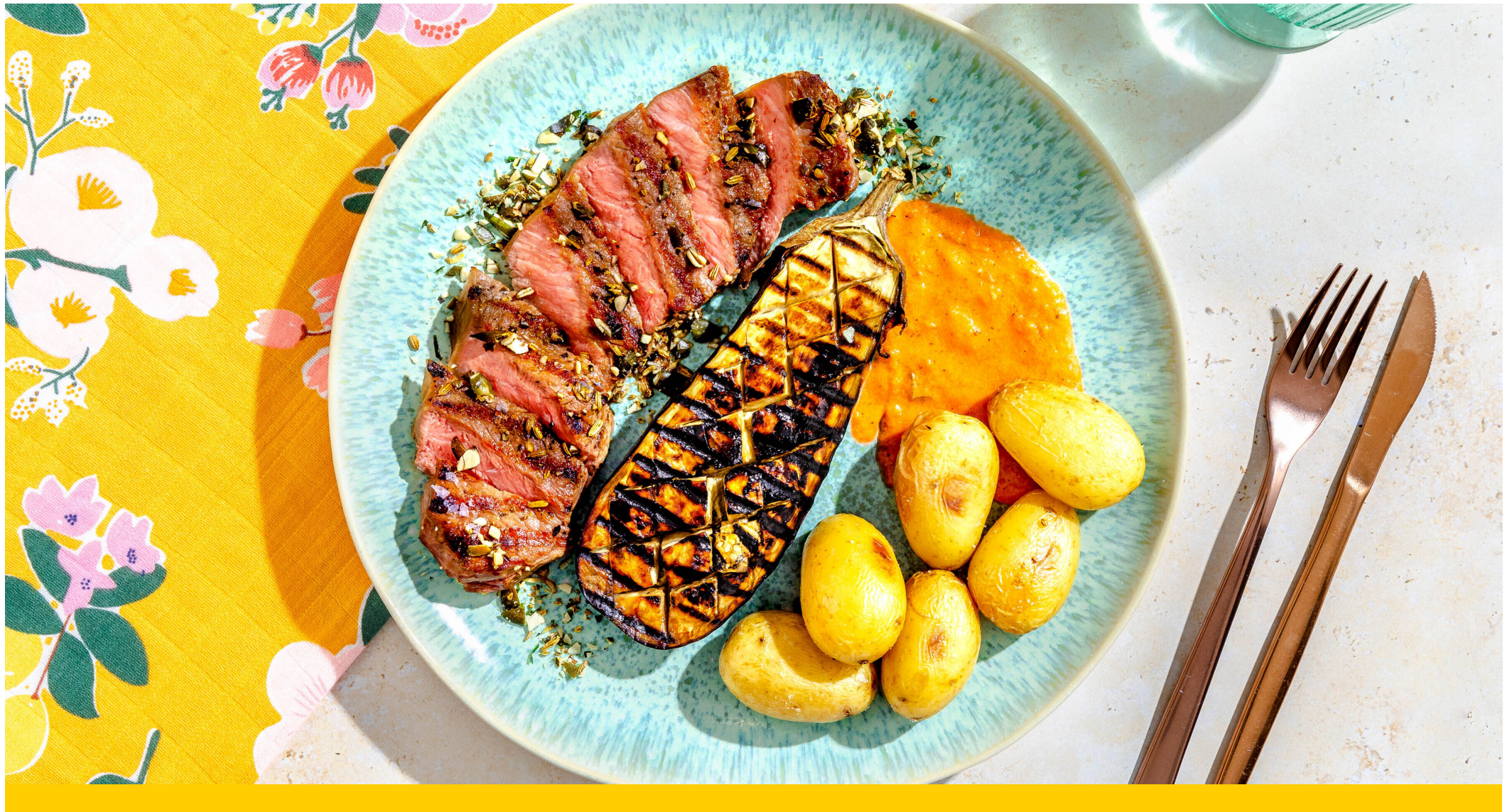




## BBQ-Special V1: Biefstuk en aubergine

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 vlees van de grill en bereiden daar een knapperige topping van pompoenpitten en venkelzaad bij - we willen het 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 biefstukken
- 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 673kcal, vet 36.1g, koolhydraten 48.0g, eiwit 37.6g



### 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.



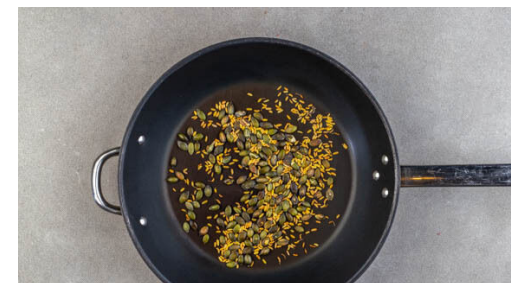
### 2. Ingrediënten voorbereiden

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 de **aubergine** vlak voor het bakken droog met keukenpapier. Dep het **vlees** droog, kruid aan beide kanten met peper en zout en zet afgedekt opzij.



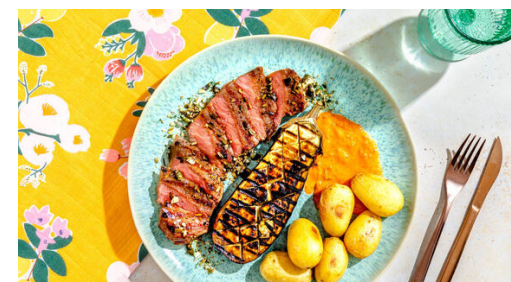
### 5. Salsa maken

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 flinke 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**.