MARLEY SPOON

<650kcal V2: Bio-Rindersteak mit Ratatouille

und gerösteten Fächerkartoffeln

30-40min 2 personen

Rund um das Mittelmeer gehört die Aubergine so selbstverständlich zur Alltagsküche wie Tomaten oder Knoblauch. Aber auch bei uns ist die Eierfrucht, wie man sie auch nennt, längst keine Unbekannte mehr und bereichert unseren Speiseplan. So wie heute, wenn sie mit Zucchini als köstliches Ratatouille zum zarten Bio-Rindersteak mit knusprig gerösteten Fächerkartoffeln serviert wird.

Wat je van ons krijgt

- 2 biologische kogelbiefstukken
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1 zakje Provençaalse kruiden

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- 30ml olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote ovenvaste pan
- grote koekenpan
- maatbeker

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

Kooktip
Die Kartoffeln zum Schneiden zwischen zwei Essstäbchen oder gleich dicke Brettchen legen. So ist es einfacher, die Kartoffeln nicht versehentlich durchzuschneiden.

Allergenen
Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 582kcal, vet 18.9g, koolhydraten 63.0g, eiwit 39.2g

1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** 20–30Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **½ des Brühgewürzes** in 250ml heißem Wasser auflösen.

2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln samt Schale** mit einem scharfen Messer in Abständen von 2–3mm ein-, aber nicht durchschneiden: Sie sollen nicht auseinanderfallen, sondern fächerartig aufklappen. Die **Kartoffeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1 Prise Salz und 1EL Olivenöl einreiben und 35–45Min. backen, bis sie goldbraun und gar sind.

3. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** und die **Aubergine** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Auberginenwürfel** leicht salzen.

4. Gemüse braten

Die **Auberginenwürfel** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 1–2Min. scharf anbraten. Die **Zucchini** und die **Zwiebeln** dazugeben und 4–5Min. mitbraten.

5. Ratatouille fertigstellen

Den **Knoblauch** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und die **½ des Tomatenmarks** unterrühren. Mit der **Brühe** ablöschen und alles 5–6Min. sanft einköcheln lassen. Mit dem **restlichen Brühgewürz**, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und der **Provence-Kräutermischung** nach Belieben abschmecken.

6. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer ofenfesten Pfanne mit 1EL Öl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und **je nach gewünschtem Gargrad** 5–10Min. in den Ofen geben. **Tipp:** Bei 5Min. werden die **Steaks** „blutig", bei 10Min. „gut durch". Die **Steaks** in Tranchen schneiden und mit dem **Ratatouille** und den **Kartoffeln** servieren.