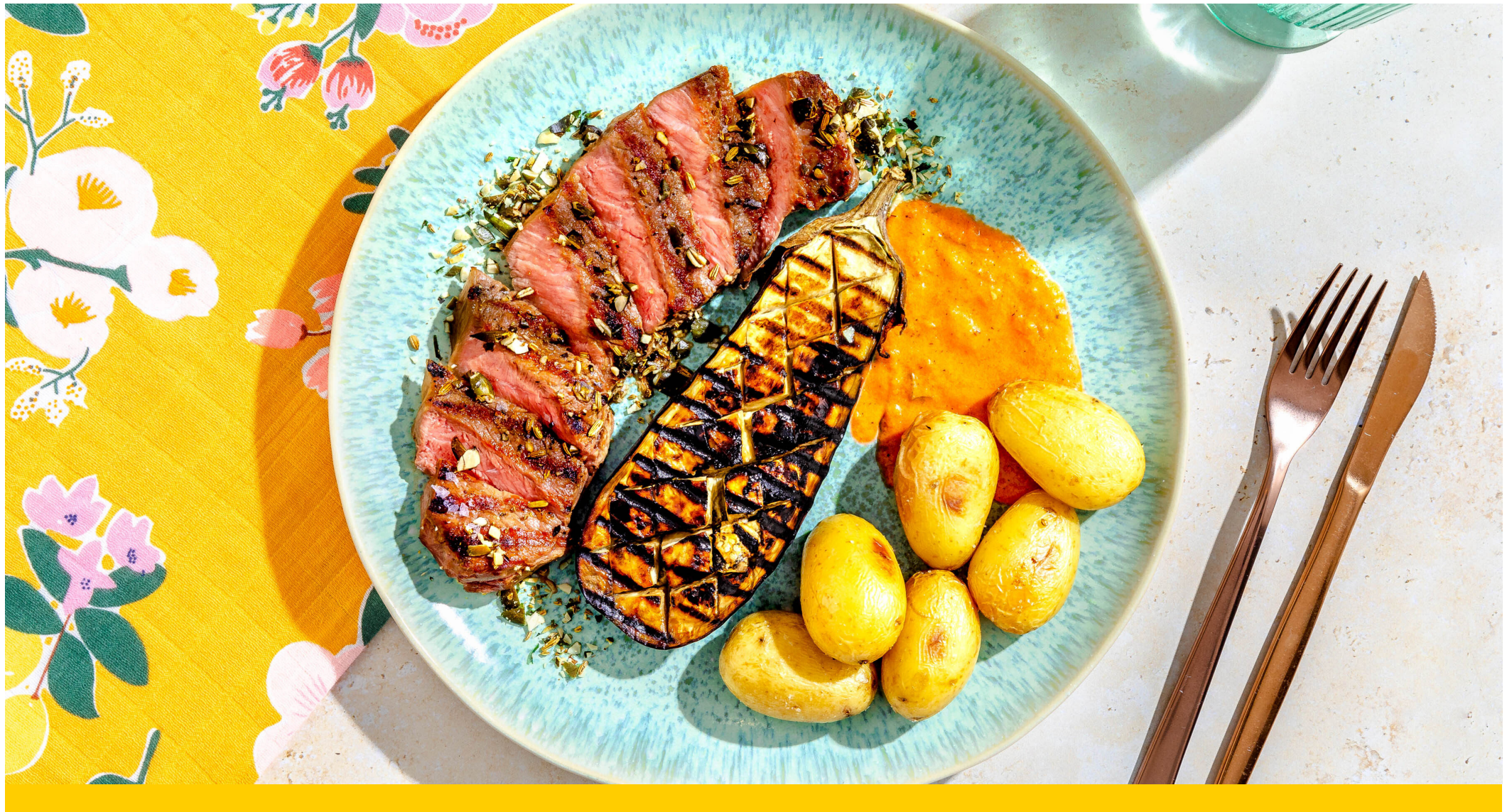




BBQ-Special V: Bio-biefstuk en aubergine

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 het toch ook mooi modern maken! De biologische 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 grotere **aardappels** evt. doormidden en meng ze met 1el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Leg in een ovenschaal en rooster ze in 20-25min goudbruin in de oven.



4. Grillen

Rooster de **aubergine** met de snijvlakken naar onderen in 15-20min zacht op de barbecue of in een grillpan. Draai ze regelmatig om. Neem van de barbecue en houdt afgedekt warm. Gril de **tomaten** en **bosui** 5-7min tot ze bruine strepen krijgen. Wrijf het **vlees** in met 1el olijfolie, rooster 2-3min per kant en laat dan afgedekt rusten op een bord.



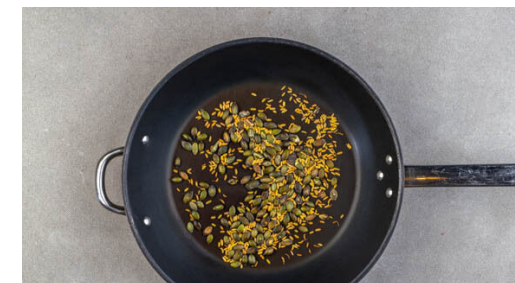
2. Ingrediënten voorbereiden

Halveer de **aubergine** in de lengte, snij de snijvlakken kruislink in, kruid met zout en zet 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.



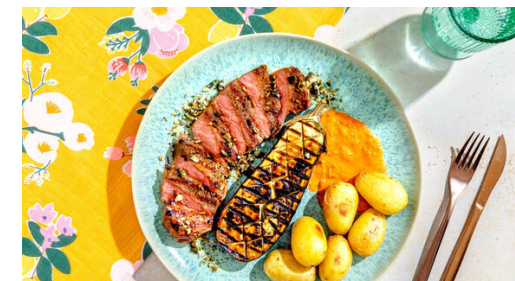
5. Salsa maken

Hak de **geroosterde tomaten** 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 middelgrote, droge 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**.