

# Rinderhüftsteak Ofengemüse Tomatensalsa

Rezept für 4 Personen



## Rinderhüftsteak gebraten

Die Kräuter und den Knoblauch grob schneiden und mit Pflanzenöl verrühren. Die Steaks damit marinieren und im Ofen bei 60°C Hitze auf eine Kerntemperatur von 56°C langsam garen. Vor dem Servieren anbraten und mit Salz (max. 1 g pro Steak) würzen.

4 Stk.	Rinderhüftsteaks ca. 160 g
8 ml	Pflanzenöl
4 g	Rosmarin
4 g	Thymian
4 g	Knoblauch

## Ofengemüse

Pastinake schälen und in 2cm dicke Scheiben schneiden. Das Gemüse mit Knoblauch, Olivenöl und Piment würzen und marinieren. Auf ein Blech geben und im Ofen bei 180°C ca. 20 Minuten garen. Das Gemüse sollte leicht braun geröstet und noch einen leichten Biss haben. Thymian vom Zweig zupfen, Rosmarin und Salbei hacken und auf dem gegarten Gemüse verteilen.

270 g	Blumenkohl, Röschen
270 g	Pastinake
270 g	Paprika, gewürfelt
4 g	Rosmarin
4 g	Thymian
4 g	Salbei
5 g	Knoblauch, gehackt
7 ml	Olivenöl
1 Prise	Piment

## Tomatensalsa

Die roten Zwiebeln und den Fenchel im Olivenöl anschwitzen und abkühlen lassen.  
Den Knoblauch in Olivenöl anrösten bis er leicht braun wird (nicht zu dunkel sonst wird er bitter).  
Liebstöckel und Oregano fein hacken. Alle Zutaten verrühren.

50 g	Rote Zwiebel, gewürfelt
50 g	Fenchel, gewürfelt
190 g	Tomate, gewürfelt
110 ml	Passierte Tomate
10 g	Knoblauch, gehackt
10 ml	Olivenöl

## Ofenkartoffeln

Die Drillinge roh mit Olivenöl, Cayennepfeffer, Paprikapulver und groben Pfeffer würzen.  
Im Ofen bei 170°C ca. 25min garen.

700 g	Drillinge
12 ml	Olivenöl
1 Prise	Cayennepfeffer, Paprikapulver, grober Pfeffer

## Anrichten

Ofengemüse mittig auf den Teller platzieren. Das Steak oben aufsetzen. Kartoffeln drum herum legen.

Tomatensalsa Fleisch servieren.