

Steak mit Ofenkartoffeln und Ratatouille

Zubereitet mit: Knorr

ca. 65 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Für die Ofenkartoffeln:

- 800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln (mittlere Größe)
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL grobes Meersalz

Für das Ratatouille Gemüse:

- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 300 g Auberginen
- 1 rote Paprika
- 200 g Zucchini
- 150 g Tomaten
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 Zweige Thymian
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 schwach geh. TL KNORR Bouillon Gemüse 7L Glas
- Pfeffer
- Zucker

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2357 kJ
Energie (Kilokalorien):	563 kcal
Fett:	28 g
davon gesättigte Fettsäuren:	6,9 g
Kohlenhydrate:	34 g
davon Zucker:	9,4 g
Ballaststoffe:	6,3 g
Eiweiß:	39 g
Salz:	1,4 g

Für die Steaks:

- 4 Rindersteaks
- 1 EL Pflanzenöl
- Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

1. Für die Ofenkartoffeln Kartoffeln waschen und halbieren. Rosmarinnadeln hacken. Ein Backblech mit 1 EL Olivenöl bestreichen, Rosmarin und Salz darauf streuen. Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten darauf verteilen. Restliches Olivenöl darüber träufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C) ca. 40 Minuten garen.

2. Für das Ratatouille Gemüse Zwiebel in Spalten schneiden, Knoblauch fein hacken. Aubergine, Paprika und Zucchini in 1-2 cm breite Würfel bzw. Stücke schneiden. Tomaten nach Belieben enthäuten und würfeln. Kräuter hacken. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen Auberginen, Paprika und Zucchini zufügen und ca. 5 Minuten anbraten. Zwiebel und Knoblauch zufügen und mitbraten. Tomatenmark zugegeben und anschwitzen lassen. ¼ l (250 ml) Wasser zufügen. Knorr Gemüse Bouillon, Tomaten und Kräuter zugeben und aufkochen. Mit Pfeffer und einer kräftigen Prise Zucker würzen und zugedeckt 20-25 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Steaks in einer Pfanne im heißen Öl bei starker Hitze von jeder Seite 1 Minute braten. Bei mittlerer Hitze nach gewünschten Garpunkt 1-2 Minuten pro Seite weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ofenkartoffeln und Ratatouille Gemüse zu den Steaks servieren.

Tipps zu diesem Rezept

Tipp: Steaks 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 15 min Kochzeit: 50 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen