



Rindersteaks mit spanischen Ofenkartoffeln und Mojo Rojo

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------------|---------|
| Rumpsteaks | 600 g |
| kleine Kartoffeln, vorw. festk. | 1 kg |
| Salz | |
| Paprika, edelsüß | 0.25 TL |
| Olivenöl | 3 EL |
| Paprika, rot | 2 St. |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Zucker | 0.5 TL |
| Öl | 1 EL |
| Butter | 3 EL |
| Platzhalter | 2 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, Backblech mit Backpapier, Küchenkrepp, Alufolie, Pürierstab

1. PLATZHALTER = eingelegter Knoblauch

Rumpsteaks waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln waschen, halbieren und auf einem Backblech mit Salz, Paprikapulver und 1 EL Olivenöl mischen. Im Ofen ca. 20–25 Min. goldbraun backen. Nach ca. 10 Min. wenden.

2. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und ebenfalls grob würfeln. In einem Topf 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und darin Paprika, Zwiebel, Zucker und 1 Prise Salz mit geschlossenem Deckel ca. 10–15 Min. weich garen.

3. Rumpsteak salzen. In einer Pfanne 1 EL Öl sehr heiß erhitzen und Fleisch darin rundherum ca. 2–3 Min. scharf anbraten. Temperatur reduzieren, 2 EL Butter zugeben und Steaks auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 3 Min. fertig garen. Dabei hin und wieder mit Butter aus der Pfanne übergießen.

4. Fertige Steaks anschließend in Alufolie gewickelt ca. 5 Min. ruhen lassen. Inzwischen Zehen des eingelegten Knoblauchs grob hacken. Knoblauch und 1 EL Butter zur Paprika in den Topf geben und alles mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

5. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Rumpsteaks mit spanischen Ofenkartoffeln auf Tellern anrichten und mit Paprika-Knoblauch-Sauce beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst variieren, wie intensiv du den Knoblauchgeschmack in der Sauce haben möchtest. Im Zweifelsfall empfehlen wir dir, mit 1–2 Zehen zu starten und nach Bedarf weitere hinzuzufügen.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 579 kcal |
| Kohlenhydrate | 51 g |
| Eiweiß | 38 g |
| Ballaststoffe | 6 g |
| Fette | 24 g |