



Saftige Steakstreifen mit Thymian-Paprika-Gemüse und Tomatenbulgur



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Tomatenmark	4 EL
Rinderhüftsteaks	600 g
Bulgur	300 g
Paprika, rot	2 St.
Paprika, gelb	2 St.
Schalotten	1 St.
Thymian, frisch	10 g
Öl	3 EL
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	200 ml
Honig	1 TL
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne, Küchenkrepp, Frischhaltefolie, Alufolie

1. In einem Topf 700 ml Salzwasser zugedeckt aufkochen. Etwa die Hälfte des Tomatenmarks im Salzwasser unter Rühren auflösen. Rinderhüftsteaks waschen, trocken tupfen, längs halbieren, sodass 2 flache Steaks entstehen, und zum Temperieren beiseitestellen.
2. In einer Schüssel Bulgur mit tomatisiertem Salzwasser übergießen, mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 10 Min. quellen lassen.
3. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und längs in dünne Streifen schneiden. Schalotte halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Hüftsteaks salzen und im heißen Öl ca. 4 Min. rundherum scharf anbraten. Fleisch anschließend pfeffern und in Alufolie gewickelt ca. 10 Min. ruhen lassen. Pfanne nicht säubern.
5. Schalotte mit 1 EL Öl im Bratensatz auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. anschwitzen. Restliches Tomatenmark zugeben und ca. 2 Min. mitrösten. Mit Brühe ablöschen und aufkochen. Paprika, Honig und Thymian zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 6 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

6. Fleisch quer in ca. 0,5 cm dünne Streifen schneiden, zum Paprikagemüse geben und alles durchschwenken. Bulgur kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Paprikagemüse und Fleisch auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Der Saft, der während der Ruhephase aus dem Fleisch austritt und sich in der Alufolie sammelt, verleiht dem Gericht einen noch intensiveren Geschmack. Du solltest ihn also als zusätzlichen Aromageber mit zum Paprikagemüse in die Pfanne geben.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	641 kcal
Kohlenhydrate	78 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	19 g