



Steaks mit karamellisiertem Ofenkürbis, Chilimais und Kräuterbutter



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rumpsteaks	600 g
Hokkaidokürbis	1 St.
Öl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	1 TL
Petersilie, frisch	20 g
Dill, frisch	10 g
Butter	5 EL
Chili, gemahlen	0.25 TL
Mais aus der Dose	400 g

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Steaks waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitestellen.
2. Kürbis waschen, Strunk und Stielansatz dünn abschneiden, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Kürbishälften in Spalten schneiden und in einer Schüssel mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer marinieren.
3. Kürbisspalten auf einem Backblech verteilen, mit Zucker bestreuen und anschließend im Ofen ca. 20 Min. goldbraun überbacken.
4. Für die Kräuterbutter Petersilie und Dill waschen, trocken schütteln, Blätter bzw. Spitzen abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel 4 EL weiche Butter mit der Hälfte der Kräuter, Salz und Chili mischen und beiseitestellen.
5. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Steaks darin je Seite ca. 2 Min. scharf anbraten. Den Herd auf mittlere Stufe stellen und das Fleisch weitere ca. 6 Min. rundherum braten. Steaks anschließend salzen, pfeffern und in Alufolie eingewickelt ca. 5 Min. ruhen lassen. Pfanne nicht säubern.
6. Den Mais in ein Sieb abgießen. 1 EL Butter und 1 EL Öl im Bratensatz der Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Mais zugeben und unter gelegentlichem Schwenken ca. 3 Min. erhitzen. Restliche Kräuter zugeben und mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Fleisch auswickeln. Kürbis aus dem Ofen nehmen, mit Steaks, Mais und Kräuterbutter auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	568 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	35 g