



Steakstreifen mit Paprikasauce

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, gelb	250 g
Paprika, orange	250 g
Petersilie, frisch	40 g
Zwiebeln, gelb	150 g
Olivenöl	2 EL
Tomatenmark	30 g
Zucker	1 EL
Weizenmehl, Type 405	1 EL
Tomaten, gehackt	400 g
Gemüsebrühe	100 ml
italienische Kräuter, getrocknet	4 TL
Rosenpaprika	1 TL
Salz	1 TL
Pfeffer, schwarz	0.5 TL
Butterschmalz	2 EL
Rumpsteaks	600 g
Schmand	100 g
Bio Zitronen	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Pfanne, Monsieur Cuisine

1. Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Paprikaschoten halbieren, entkernen, innen und außen waschen und ohne Stielansatz in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen, in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 8 Sek./Stufe 6 zerkleinern. In eine Schüssel umfüllen.
3. Zwiebeln schälen, vierteln und im Mixbehälter mit eingesetztem Messbecher 6 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Stücke mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben.
4. Olivenöl dazugeben und Zwiebelstücke ohne eingesetzten Messbecher mit der Anbrat-Taste/4 Min./110 °C andünsten. Tomatenmark, Zucker, Mehl, Paprikastücke, gehackte Tomaten, Gemüsebrühe, Kräuter, Paprikapulver, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer dazugeben und mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf/15 Min./Stufe 1/100 °C garen.
5. Inzwischen Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und Steaks darin bei starker Hitze von jeder Seite ca. 1 Min. scharf anbraten, dann im heißen Ofen ca. 8 Min. (medium) fertig garen (siehe Tipp).
6. Fleisch aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie locker abdecken und ca. 5 Min. ruhen lassen.
7. Schmand, zwei Drittel der Petersilie und Zitronenabrieb zur Sauce geben und alles mit eingesetztem Messbecher Linkslauf/30 Sek./Stufe 3 verrühren. Mit 1 Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals mit Linkslauf/10 Sek./Stufe 3

verrühren.

8. Steak in Streifen aufgeschnitten mit der Sauce und der restlichen Petersilie auf Tellern anrichten.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Dazu passen Bandnudeln oder Reis.

Für durchgebratenes Fleisch die Garzeit im Backofen auf ca. 12 Min. erhöhen.

Sind deine Rumpsteaks dicker, als von uns empfohlen, kann sich die Garzeit gegebenenfalls um wenige Minuten erhöhen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	480 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	26 g