



# Surf and Turf mit Strau ensteak

Zeit gesamt  
40min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

f ur 4 Portionen

Garnelen roh, tiefgefroren	200 g
Strau�ensteak	600 g
Kartoffelgratin	800 g
Karotten	4 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Brokkoli	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Salz	
�il	4 EL
Butter	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Muskatnuss, gemahlen	

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, Alufolie

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Strau ensteaks zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Backofen auf 170  C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffelgratin auf ein Backblech geben und im Ofen ca. 30 Min. goldbraun backen.
2. Inzwischen Karotten schälen, Enden entfernen und leicht schräg in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in grobe St cke schneiden. Brokkoli waschen und kleine R schen abbrechen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.
3. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Karotten und Brokkoli im siedenden Salzwasser ca. 5 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
4. Strau ensteaks waschen, trocken tupfen und kräftig mit Salz würzen. In einer Pfanne 2 EL  il auf hoher Stufe erhitzen und Steaks von jeder Seite ca. 3 Min. anbraten. Strau ensteak pfeffern und in Alufolie wickeln. Garnelen waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen. In der Pfanne 1 EL  il erhitzen und Garnelen darin ca. 5 Min. rundherum anbraten. Garnelen ebenfalls in Alufolie wickeln.
5. In der Pfanne 1 EL  il und Butter auf hoher Stufe erhitzen, Gemüse darin ca. 5 Min. anbraten. Petersilie unter das Gemüse heben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

6. Steaks und Garnelen auf Teller anrichten. Kartoffelgratin vorsichtig aus dem Ofen nehmen und auf Teller geben. Surf and Turf mit Gemüse servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	683 kcal
Kohlenhydrate	30 g
Eiweiß	58 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	39 g