

Sommersteak mit Gemüse und Kräutern

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Rindersteaks
- 6 EL Olivenöl
- 3 Stiele Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 kl. Zucchini
- 2 Paprikaschoten rot, 2 Paprikaschoten gelb
- etwas Salz und Pfeffer, bunter aus der Mühle

Zubereitung:

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Steaks mit Knoblauch, Olivenöl, abgezupften Thymianblättchen und Rosmarinnadeln in einen Gefrierbeutel geben und mischen. Fleisch darin eine Stunde marinieren.

Zucchini putzen und schräg in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Paprikaschoten putzen, vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Steaks aus dem Beutel nehmen und das Öl in einer Schüssel abtropfen lassen. Fleisch rundherum salzen und pfeffern.

1 EL des Kräuteröls in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin von beiden Seiten ca. 3 bis 4 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen.

Erneut 2 EL Kräuteröl in der Pfanne erhitzen. Zucchini rundherum ca. 3 Minuten anbraten und herausnehmen. 1 EL Kräuteröl und Paprika in die Pfanne geben, ca. 4 Minuten braten, salzen und pfeffern. Zucchini untermischen.

Steaks mit dem Gemüse servieren. Dazu passt Baguette.

Guten Appetit!