

Gemüse Rezepte

Beefsteak Auf Buntem Gemüse

Anzahl: 2 Portionen

Gattung: Paprika, Rind, Tatar, Trennkost, Zucchini

2	Zucchini		(Instantpulver)
1	große rote Paprikaschote	360 g	Tatar
1	große gelbe Paprikaschote	1	Teel. Meersalz
4	Möhren	1	Essl. Sonnenblumenöl, kalt gepresst
1,50	Essl. Butter	1	Zwiebel
2	Teel. vegetarische Gemüsesuppe	4	Essl. gehackte Petersilie

1. Die Zucchini und Paprikaschoten putzen und waschen. Die Möhren putzen und schälen. Das Gemüse in Streifen schneiden.
2. Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und das Gemüse darin andünsten. Danach 80 ml Wasser angießen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze in 5 bis 8 Minuten biss fest garen. Mit der Gemüsebrühe würzen.
3. In der Zwischenzeit das Hackfleisch mit dem Salz verkneten und zu 4 flachen Steaks formen. In dem heißen Öl von jeder Seite etwa 5 Minuten braten.
4. Die Zwiebel schälen, in dünne Ringe schneiden und kurz mit braten.
5. Das Gemüse zusammen mit den Hacksteaks und den Zwiebeln auf zwei Tellern anrichten und mit der Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.