



Mediterraner Burger mit Grillgemüse

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rinderhüftsteaks	600 g
Paprika, gelb	2 St.
Cherrytomaten	250 g
Rosmarin, frisch	10 g
Olivenöl	1 EL
Salz	
Öl	1 EL
Hamburgerbrötchen	4 St.
Crème fraîche	100 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Küchenkrepp

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Steaks waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitestellen. Paprikas waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und quer halbieren. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Tomaten und Paprika auf einem Backblech mit Backpapier mit Olivenöl, Rosmarin und Salz marinieren und im Ofen ca. 20 Min. rösten.
2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Rindersteaks von beiden Seiten salzen und für ca. 2 Min. von jeder Seite anbraten. Anschließend für ca. 10–12 Min. zum Gemüse in den Ofen geben und zusammen zu Ende garen.
3. Pfanne vom Herd nehmen, Brötchen halbieren und in der noch heißen Pfanne ca. 1 Min. toasten. Crème fraîche im Becher mit Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Gemüse und Steaks vorsichtig aus dem Ofen nehmen.
4. Zum Servieren Brötchenhälften jeweils mit Crème fraîche bestreichen, mit Ofengemüse belegen, das Steak auf das Gemüse geben und übrige Brötchenhälften daraufsetzen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 492 kcal

Kohlenhydrate 37 g

Eiweiß 40 g

Ballaststoffe 2 g

Fette 21 g