Rinderhüftsteak mit grünem Olivenpesto

Zeit gesamt 45min

Zubereitungszeit 15min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rinderhüfte	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Petersilie, frisch	15 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Oliven, grün	150 g
Zitronen	1 St.
Olivenöl	2 EL
Öl	1 EL
Butter	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne, Alufolie

1. Rinderhüfte zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen, waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Oliven in ein Sieb abgießen und zusammen mit Petersilie grob hacken. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen.

2. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, Zwiebel, Petersilie und Oliven verrühren. Olivenpesto mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen. Inzwischen eine ofenfeste Pfanne auf höchster Stufe mit Öl und Butter erhitzen. Rinderhüfte darin ca. 4 Min. von jeder Seite anbraten. Pfanne in den Ofen geben und ca. 25 Min. garen.

3. Rinderhüfte aus dem Ofen nehmen, in Alufolie schlagen und ca. 10 Min. ruhen lassen. Anschließend in Scheiben schneiden und mit grünem Olivenpesto beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt ein Gefülltes Kräuterbaguette.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	345 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	21 g