Rumsteak mit Peperonata



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Spitzpaprika	4 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Strauchtomaten	6 St.
Olivenöl	1 EL
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rumpsteaks	600 g
Öl	2 TL
Basilikum, frisch	10 g
Zucker	
Balsamicoessig, hell	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, mittlere Pfanne

1. Paprika waschen, halbieren, Strünke und Kerne entfernen und in ca. 1 cm dünne Streifen schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen, Strünke entfernen und in ca. 2 cm große Stücke würfeln.

2. In einem Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch ca. 1 Min. anbraten. Danach Tomaten, Paprika, Honig und Salz und Pfeffer zugeben und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 25 Min. köcheln.

3. Ofen auf 120 °C (Umluft) vorheizen. Fleisch waschen, trocken tupfen und salzen. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Rumsteaks darin ca. 3 Min. von jeder Seite anbraten. Danach pfeffern und das Fleisch in der Pfanne ca. 15–17 Min. im Ofen garen.

4. Derweil Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter vom Stiel zupfen und grob hacken. Die Hälfte vom Basilikum zur Peperonata geben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamico abschmecken.

5. Peperonata auf Tellern anrichten, Steaks aus dem Ofen nehmen, portionieren und anrichten. Das restliche Basilikum darüberstreuen und Steaks mit Peperonata servieren.

Guten Appetit!

Info: Peperonata ist ein simples Schmorgericht der italienischen Küche aus Paprika, Tomaten und Zwiebeln. Dazu passt frisches Baguette.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	354 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	14 g