



Surf and Turf mit Straußensteak

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------------|--------|
| Garnelen roh, tiefgefroren | 200 g |
| Straußensteak | 600 g |
| Kartoffelgratin | 800 g |
| Karotten | 4 St. |
| Frühlingszwiebeln | 1 Bund |
| Brokkoli | 1 St. |
| Petersilie, frisch | 20 g |
| Salz | |
| Öl | 4 EL |
| Butter | 2 EL |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Muskatnuss, gemahlen | |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, Alufolie

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Straußensteaks zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Backofen auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffelgratin auf ein Backblech geben und im Ofen ca. 30 Min. goldbraun backen.
2. Inzwischen Karotten schälen, Enden entfernen und leicht schräg in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in grobe Stücke schneiden. Brokkoli waschen und kleine Röschen abbrechen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.
3. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Karotten und Brokkoli im siedenden Salzwasser ca. 5 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
4. Straußensteaks waschen, trocken tupfen und kräftig mit Salz würzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Steaks von jeder Seite ca. 3 Min. anbraten. Straußensteak pfeffern und in Alufolie wickeln. Garnelen waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen. In der Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Garnelen darin ca. 5 Min. rundherum anbraten. Garnelen ebenfalls in Alufolie wickeln.
5. In der Pfanne 1 EL Öl und Butter auf hoher Stufe erhitzen, Gemüse darin ca. 5 Min. anbraten. Petersilie unter das Gemüse heben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

6. Steaks und Garnelen auf Teller anrichten. Kartoffelgratin vorsichtig aus dem Ofen nehmen und auf Teller geben. Surf and Turf mit Gemüse servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 683 kcal |
| Kohlenhydrate | 30 g |
| Eiweiß | 58 g |
| Ballaststoffe | 11 g |
| Fette | 39 g |