

# Hüftsteak mit buntem Gemüse

Ein Rindersteak aus der Hüfte geschnitten gehört für Genießer und Kenner von Rindersteaks zu den wohl beliebtesten Stücken vom Rind.

Das Hüftsteak gehört zu den etwas magereren Fleischstücken gleich nach dem Filet und sollte für zarten Fleischgeschmack mindestens 2 – 3 cm hoch sein und ein Gesamtgewicht von ca. 200 g haben. Beim Braten kann man sich in etwa daranhalten, dass jeder cm und weitere cm Fleischdicke etwa 1 weitere Minute Gar- oder Bratzeit benötigen, um ein nicht ganz durchgebratenes Steak zu erhalten, welches man anschließend noch im auf 80 – 100 ° C aufgeheiztem Backofen in weiteren wenigen Minuten langsam nach persönlichem Geschmack nachgaren lassen kann.



## Zutaten: für 2 Personen

2 Hüftsteaks vom Rind (je ca. 230g)

2 EL Olivenöl

½ TL Paprikapulver mild

1 gepresste Knoblauchzehe

### Für das bunte Sommergemüse:

Ca. 500 g Gemüse geputzt gewogen

1 mittelgroße Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 rote Spitzpaprikaschote

1 gelbe Gemüsepaprikaschote

1 mittelgroße Zucchini

1 kleine oder halbe Aubergine

3 große Tomaten

1 - 2 EL Öl zum Braten

1 Rosmarinzweig

2 – 3 frische Thymianzweige

oder 1 TL getrocknete Kräuter der Provence

200 ml Gemüsebrühe oder Wasser

Salz

Pfeffer

Etwas Zitronensaft

Etwas scharfes Chilipulver oder

Cayenne Pfeffer gemahlen zum Abschmecken

## Zubereitung:

Für die Zubereitung vom **Hüftsteak mit buntem Gemüse** zuerst die Steaks mit einer einfachen Ölmarinade bestreichen.

Dazu 2 EL Olivenöl mit ½ TL Paprikapulver und 1 gepresster Knoblauchzehe zu einer Marinade vermischen.

Hüftsteaks nicht klopfen, sondern lediglich mit der Handfläche etwas flach drücken und auf beiden Seiten mit der Ölmarinade bestrichen in einer flachen Form zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Rinder Hüftsteaks gut 1 Stunde vor dem Braten oder Grillen aus dem Kühlschrank nehmen und in der Küche ruhen lassen.

### Für das bunte Sommergemüse:

Geschälte Zwiebel halbieren in Streifen schneiden. Knoblauch in kleine Würfel schneiden.

Geputzte und gewaschene Gemüsesorten wie rote und gelbe Paprika, Aubergine und Zucchini in grobe Stücke schneiden.

Enthäutete Tomaten fest mit der Hand ausdrücken und dabei die Kerne und Flüssigkeit entfernen, danach das Tomatenfleisch in Stücke schneiden.

Frische Rosmarinnadeln kleiner hacken, frischen Thymian hinzugeben.  
Oder im Winter getrocknete Kräuter verwenden.

In einer großen Pfanne zunächst Zwiebel und Knoblauch in nicht zu heißem Öl ringsum etwa 2 Minuten zart anbraten.

Beide Paprikasorten mit unterheben und 1 – 2 Minuten langsam mitschmoren.

Restliche Gemüsestücke mit in die Pfanne geben, ringsum unter Wenden kurz mitanschmoren, frische oder getrocknete Kräuter darüber streuen und mit Gemüsebrühe oder Wasser ablöschen.

Die Gemüsepfanne einmal aufkochen, danach je nach persönlichem Geschmack in weiteren 10 – 15 Minuten fertig garen.

Das Gemüse mit Salz, etwas frisch gemahlenem Pfeffer und etwas Zitronensaft pikant abschmecken und zuletzt mit etwas scharfem Chilipulver oder gemahlenem Cayennepfeffer bestreuen und zugedeckt warmhalten.

Den Backofen auf 80 - 100° C vorheizen.

Die Hüftsteaks in einer Pfanne mit schwerem Boden in wenig Öl zuerst auf der einen Seite etwa knapp 3 Minuten braten, vorsichtig mit einem Pfannenwender umdrehen und die Rückseite ebenfalls knapp 3 Minuten braten.

Anschließend auf einen vorgewärmten Teller legen, locker mit Alufolie abdecken und für etwa 8 – 10 weiteren Minuten im auf 80 - 100 ° C vorgeheizten Backofen nachziehen lassen.

Den ausgetretenen Bratensaft über die Gemüsepfanne gießen, die Hüftsteaks erst jetzt mit Salz, nach Wunsch auch noch zart mit Pfeffer überziehen und zusammen mit dem bunten Sommergemüse servieren.

Oder die Rindersteaks auf dem Grill auf beiden Seiten grillen, dabei die Steaks nur einmal wenden und anschließend auf die Seite vom Grill geschoben nachziehen lassen.

## **Kalorienangaben**

---

1 Portion Hüftsteak mit buntem Gemüse enthalten ca. 400 kcal und ca. 15 g Fett