



Rindersteak mit Ofenkürbis & Gurken-Birnen-Salat



Zutaten

Menge	
80 g	Feta
	Chili
2	Rosmarinzwige
	Muskat
	Kreuzkümmel
1	Birne
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1/2	Zitrone
2 EL	Olivenöl
80 g	Cashewkerne
1	Frühlingszwiebel
3/4	Hokkaido
2	Knoblauchzehen
2	Rinderfilets à ca. 180 g
1 kleines Bund	frischer Thymian
1/2	Gurke
1/2	Eisbergsalat
2 EL	neutrales Öl
1 EL	Butter
	Salz
2 Zweige	Petersilie
1 bis 2 EL	Balsamicoessig
200 ml	Sahne

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 5600 kJ, 1336 kcal, 67,2 g Kohlenhydrate, 60,9 g Eiweiß, 99,0 g Fett, 211 mg Cholesterin, 16,0 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

schnell

Zubereitung

Unser saftiges Rinderfilet mit Kürbispüree ist das perfekte Gericht für alle festlichen Anlässe! Das Steak wird mit Thymian, Rosmarin und Knoblauch angebraten und kommt anschließend zum Nachgaren in den Backofen. Passend dazu gibt es ein Kürbispüree und als grüne Beilage einen frischen Salat mit Eisbergsalat mit Birne, Gurke, Feta und gerösteten Cashewkernen. Zusätzlich haben wir noch ein paar Kürbisstreifen im Ofen mit verschiedenen Gewürzen geröstet. Probiere unser saftiges Rinderfilet mit Kürbispüree, Birnen-Feta-Salat und geröstetem Kürbis unbedingt einmal selbst aus! Das Rezept ist super einfach zubereitet und perfekt für besondere Anlässe. So einfach geht's:

Step 1:

Zuerst kannst du den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Dann 2 EL Öl zusammen mit einem Thymian- und Rosmarinzwig sowie einer angedrückten Knoblauchzehe in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten knusprig anbraten. Die Steaks salzen und pfeffern und zum Nachgaren in eine Auflaufform und für 25 Minuten in den Ofen geben. Anschließend erhitzt du 1 EL Butter in einer Pfanne und schwenkst die Steaks darin kurz. Danach lässt du sie nochmals 10 Minuten ruhen, bevor du sie servierst.

Step 2:

In der Zwischenzeit schneidest du den halben Kürbis in Stücke. Dann 200 ml Sahne in einem Topf, erhitzen, salzen, eine halbe Knoblauchzehe dazugeben und die Kürbisstücke darin weich garen. Das würzt du dann mit Muskat, Chili, Kreuzkümmel, Zimt und Zitronenabrieb sowie -Saft. Dann aus der Sahne heben und pürieren.

Step 3:

Anschließend kannst du noch ein weiteres Viertel vom Kürbis in Spalten schneiden und zusammen mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer sowie einigen Thymianzweigen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und bei 200 Grad ca. 20 Minuten rösten.

Step 4:

Die Cashewkerne röstest du in einer Pfanne ohne Öl. Für den Beilagensalat schneidest du den Eisbergsalat in Stücke. Die Gurke halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Birne in feine Stücke und die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Den Salat schmeckst du mit Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer und 3 EL Olivenöl ab. Dann kannst du den Feta in Würfel schneiden, die Cashews grob hacken und die Hälfte davon zusammen mit dem Feta unter den Salat mengen.

Step 5:

Das Kürbispüree gibst du in eine Schale und dekorierst es mit den restlichen Cashews. Das Steak zusammen mit den Kürbisspalten und dem Salat auf einem Teller anrichten. Zum Schluss würzt du alles nochmals mit Pfeffer und Salz und servierst es mit Petersilie bestreut.