MySteak mit Grillgemüse

Rezept

Das Gemüse waschen und die Kartoffeln halbieren. Die Peperoni halbieren, das Kerngehäuse und die weissen Häutchen entfernen und die Peperoni in grobe Würfel schneiden. Die Zucchetti und die Aubergine ebenfalls in grobe Würfel schneiden. Das gesamte Gemüse und die Kartoffeln auf ein Backblech geben und die Oliven, die Dörrtomaten und die Kapern dazugeben. Den Rosmarin und den Thymian zupfen und ebenfalls auf das Blech mit dem Gemüse geben. Nun alles gut mit Olivenöl marinieren und mit Meersalz würzen. Das Blech in den auf 180°C vorgeheizten Backofen schieben, bis alles gar ist (ca. 45 Minuten) In der Zwischenzeit die Steaks von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Danach in einer Pfanne mit Öl rundherum scharf anbraten. Zusammen mit dem Grillgemüse servieren.

Einkaufsliste

MySteak	4
Kleine Kartoffeln	1 kg
Peperoni gelb	1
Peperoni rot	1
Zucchetti	1
Kleine Aubergine	1
Schwarze Oliven	10
Grüne Oliven	10
Kapern	20 g
Dörrtomaten aus dem Glas	8
Zweig Rosmarin	1
Zweig Thymian	1
Olivenöl	
Meersalz	
Pfeffer aus der Mühle	
Fleur de Sel	

Tipp: Man kann die Steaks auch im Backofen bei 80°C niedergaren, bis eine Kerntemperatur von 52°C erreicht ist.

MIGROS Industrie | MICARNA GRUPPE