



Hauptgericht

# Griddle Beef & Marktgemüse-Pfanne



Zubereitungszeit  
ca. 30 Min.



Schwierigkeitsgrad



Nährwertangabe  
460 kcal/1925 kJ



Hauptgericht

# Griddle Beef & Marktgemüse-Pfanne

.....



Zutaten  
(für zwei Personen)

- 400 g Rinderhüftsteak
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver, geräuchert
- Salz, grober Pfeffer
- 1 TL grober Senf
- 1 St. Zucchini, halbiert und in Scheiben
- 1 rote Paprika, in Streifen
- 1 Bund grüner Spargel, oder Aubergine
- 1 kleine rote Zwiebel
- 10 Handvoll Kirschtomaten
- 1 – 2 St. Knoblauchzehen

Gewürze: frische Kräuter (z.B. Thymian,  
Rosmarin oder Petersilie)  
grobes Meersalz  
Zitronensaft oder Balsamico  
Chiliöl



Nährwertangaben  
(pro Portion)

Energie: 460 kcal/1925 kJ  
Eiweiß: 43 g  
Kohlenhydrate: 9 g  
Fett: 30 g



Zubereitung

Vorbereitung:

1. Fleisch marinieren: Rindfleisch mit Olivenöl, Paprikapulver, Pfeffer, Salz und Senf vermengen. Mindestens 15 Min. ziehen lassen (gerne länger).
2. Gemüse waschen und vorbereiten, Zwiebeln und Knoblauch schneiden.

Zubereitung:

1. Griddle vorheizen: Auf mittelhohe bis hohe Hitze bringen, etwas Öl draufgeben.
2. Gemüse anbraten: Zuerst Zwiebeln, Knoblauch und den Spargel für 2–3 Min. angrillen. Dann Zucchini, Paprika und Tomaten dazugeben. Etwas salzen und unter regelmäßigen Wenden braten, bis alles Röstaromen hat, aber noch Biss.
3. Gemüse an den Rand schieben, etwas Platz freimachen.
4. Rindfleisch scharf anbraten (1–2 Min. pro Seite), bis es außen schön braun ist, innen aber noch saftig.
5. Alles kurz vermengen, mit frischen Kräutern, Zitronensaft und ggf. Butter oder Chiliöl verfeinern.

Serviervorschlag:

1. Auf einem Holzbrett servieren, direkt von der Griddle
2. Dazu passt: Baguette, Ofenkartoffel oder frischer Kräuterquark

Fotos: exclusive-design, ChatGPT



Wochenmarkt an der Pauluskirche  
Wo Genießer gerne einkaufen

