

Rindersteak mit Paprikarelish



Zutaten (4 Personen):

- 4 Rindersteaks (á 200 g)
- 2 Paprika (rot)
- 2 Zwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 2 EL Balsamicoessig
- 2 EL Zitronensaft
- Korianderpulver
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 120 Grad Unter- und Oberhitze vorheizen.

2 EL Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Steaks 2 Minuten von jeder Seite scharf anbraten. Sobald sich ein grauer Rand gebildet hat, können die Steaks gewendet werden. Jedes Steak in ein Stück Alufolie wickeln, für ca. 25 Minuten in den Backofen geben und garziehen lassen.

Unterdessen für das Relish die Paprika waschen von Stiel sowie Kerngehäuse befreien und in lange, ca. 1cm breite Streifen schneiden. Dann die Zwiebeln schälen und in schmale Spalten schneiden.

Zwiebeln und Paprika mit dem restlichen Olivenöl in der noch heißen Pfanne anschwitzen, mit Honig beträufeln, leicht karamellisieren lassen und mit Essig sowie Zitronensaft ablöschen.

Das Gemüse mit Salz, Pfeffer sowie Koriander würzen, einen Deckel auf die Pfanne legen und einige Minuten bissfest gar dünsten.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, dann mit dem Paprikarelish auf Tellern anrichten und servieren.

Nährwertangaben: 376 kcal pro Stück, 13 g KH pro Stück