

# Zwiebel-Rostbraten mit Bratkartoffeln und Paprika-Gemüse

## Für zwei Personen

2 Rindersteaks	4 festk. Kartoffeln	3 Gemüsezwiebeln
1 grüne Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	1 rote Paprikaschote
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Kräuter der Provence	Sonnenblumenöl
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Rindersteaks waschen und trockentupfen. In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Steaks darin von allen Seiten anbraten. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence würzen, in Alufolie einwickeln und im Backofen fertig garen. Die Gemüsezwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Die Zwiebelringe in Sonnenblumenöl anbraten. Anschließend mit Salz abschmecken. Die Kartoffeln schälen und schneiden und in einer Pfanne knusprig anbraten. Die Paprikaschoten waschen, vom Stiel und dem Kerngehäuse befreien und in Streifen schneiden. Olivenöl erhitzen und die Paprikastreifen darin bei schwacher Hitze dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie fein hacken und über die Paprika streuen. Die Steaks aus dem Ofen nehmen und vorsichtig von der Alufolie befreien. Die Rindersteaks auf einem Teller anrichten. Die Paprika und die Bratkartoffeln dazugeben. Mit den Zwiebelringen garnieren und servieren.

Beatrix Sayer am 04. November 2013