

## Marinierte Rinder-Steaks mit Gemüse-Salat

### Für 4 Personen

1 rote Chilischote	5 g Ingwer	10 EL Olivenöl
600 g Rinderrücken	4 Tomaten	Salz, Pfeffer
Puderrucker	1 gelbe Paprika	1 grüne Paprika
1 Bund Lauchzwiebeln	1 Zucchini	1 TL scharfer Senf
2 EL Rotweinessig	1 kleine Knoblauchzehe	1/2 Bund Basilikum

Chilischote der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. 5 EL Olivenöl mit Ingwer und Chili zu einer Marinade mischen. Den Rinderrücken in sehr dünne Scheiben schneiden und diese in der Chili-Ingwer-Marinade einlegen. Den Backofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze (200 Grad Heißluft) vorheizen. Tomaten am Stielansatz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Tomaten in Stücke schneiden, auf ein Backblech oder eine Auflaufform geben, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Puderrucker würzen, im vorgeheizten Ofen ca.15 Minuten garen. Paprikaschoten (falls gewünscht mit einem Sparschäler schälen) halbieren, die Kerne entfernen. Paprika in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Paprikastreifen anbraten, geschnittenen Zwiebellauch zugeben und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini waschen, putzen und in Streifen schneiden. Aus 3 EL Olivenöl, Senf und Rotweinessig eine Vinaigrette herstellen. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Vinaigrette mit feingehacktem Knoblauch und Salz würzen. Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Tomaten mit gebratenem Paprika und Zucchini in eine Schüssel geben und mit der Vinaigrette anmachen. Zuletzt Basilikum untermischen. Die Steaks aus der Marinade nehmen, abtropfen und in einer heißen Grillpfanne von jeder Seite eine knappe Minuten braten und salzen. Steaks mit dem Salat anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah 30. Mai 2012