

# Rinder-Steaks mit Kürbis und Spinat

## Für 4 Personen

### Für die Tomaten-Soße:

|               |                                 |                   |
|---------------|---------------------------------|-------------------|
| 500 g Tomaten | 300 ml Tomatensaft              | 2 Zehen Knoblauch |
| 2 Schalotten  | 80 g weiche, getrock. Aprikosen | Olivenöl          |
| Salz          | Pfeffer                         |                   |

### Für Steak und Gemüse:

|                      |                          |                     |
|----------------------|--------------------------|---------------------|
| 1 kg Hokkaido-Kürbis | 4 (à 150 g) Rindersteaks | 200 g Blattspinat   |
| 1 TL Harissa         | 1 Chili-Schote           | 2 Zehen Knoblauch   |
| 1 Stück Ingwer       | 12 blanchierte Mandeln   | Olivenöl            |
| Zitronensaft         | Honig                    | Salz                |
| Pfeffer              | 2 Zweige Basilikum       | geriebener Parmesan |

### Für die Tomaten-Soße:

Die Tomaten säubern, Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch grob zerteilen. Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Die Tomaten dazugeben und ebenfalls etwas andünsten. Tomatensaft angießen und die Aprikosen hinzufügen. Alles bei mäßiger Hitze köcheln lassen, bis eine dickflüssige Soße entsteht. Das dauert etwa 20-30 Minuten. Die Soße mit einem Stabmixer fein pürieren und etwas Olivenöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für Steak und Gemüse:

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Den Kürbis säubern, halbieren und die Kerne entfernen. Das Kürbisfleisch in circa 2 cm breite Spalten schneiden. In eine feuerfeste Auflaufform legen und mit Salz und etwas Harissa vermengen. Tomaten-Soße und etwa 4 EL Olivenöl hinzufügen. Den Kürbis 25-30 Minuten im Ofen garen.

Er sollte noch etwas Biss haben und nicht zu weich sein.

Die Steaks leicht salzen und mit Olivenöl einstreichen. Eine Grillpfanne erhitzen und die Steaks auf beiden Seiten etwa 3 Minuten grillen. Die Steaks auf den Kürbis im Ofen legen und 3-5 Minuten fertig garen. Sie sollten medium gebraten und im Kern noch schön rosa sein.

Spinat gründlich waschen. Knoblauch und Ingwer schälen und die Kerne aus der Chilischote entfernen. Die Gewürze fein hacken, dann in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. Den Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen. Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Dabei etwas salzen. Wenn sich die Nüsse verfärben, etwas Honig dazugeben.

Die Mandeln aus der Pfanne nehmen, auskühlen lassen und grob hacken.

### Anrichten:

Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und mit der Soße auf Tellern verteilen.

Darauf die Steaks und kleine Portionen Spinat setzen und alles mit den Mandeln bestreuen. Mit Basilikumblättern garnieren und mit Olivenöl beträufeln. Wer mag, das Gemüse zusätzlich mit Parmesan bestreuen.

Tarik Rose am 24. Januar 2021