Rindssteaks mit Auberginen-Füllung, Tomaten und Quinoa

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 45 min
Aktivzeit: 45 min
Mittel



Zutaten

für 4 Personen

4	Huftsteaks vom Schweizer Rind von je ca. 150 g
1	kleine Aubergine
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl
4 Zweige	Thymian
4 EL	Dörrtomatenpaste (oder Pesto rosso)
200 g	rote Quinoa
1	Zwiebel
1 EL	Butter
1 EL	HO-Sonnenblumenöl
500 g	Cherry-Tomaten an der Rispe

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

563	kcal
43 g	Eiweiss
42 g	Kohlenhydrate
23 g	Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

Alternative zu Aubergine

Magst du anstatt Auberginen lieber Zucchetti? Dann kannst du die Steaks auch mit gebratenen Zucchetti-Scheiben füllen.

Zubereitung

1 Die Aubergine waschen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Auberginen im Olivenöl auf jeder Seite 3?4 Minuten braten. Den Thymian während des Bratens über die Auberginen zupfen. Nach dem Braten die Auberginen auf einen Teller geben und mit der Dörrtomatenpaste bestreichen.

2 Die Steaks waagrecht so tief einschneiden, dass sich die Steaks auseinanderklappen lassen, aber noch zusammenhalten. Das übernimmt auch gern dein Metzger für dich. Die Steaks innen mit den Auberginen-Scheiben belegen, zusammenklappen und mit Küchenschnur binden.

3 Quinoa in gesalzenem Wasser bissfest kochen, abgiessen und abtropfen lassen.

4 Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Zwiebel in Butter andünsten. Quinoa beifügen und kurz zugedeckt mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, warm stellen.

5 Eine Bratpfanne erhitzen. Die mit Salz und Pfeffer gewürzten Steaks auf jeder Seite im Sonnenblumenöl 2 Minuten braten, anschliessend im Ofen bei 80 °C warm stellen. Die Tomaten an der Rispe waschen, abtrocknen und in der gleichen Pfanne etwa 5 Minuten braten.

6 Die Steaks in 2?3 breite Tranchen aufschneiden und mit Quinoa und den Tomaten servieren.