



Rindssteaks mit Auberginen-Füllung, Tomaten und Quinoa



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 Zucchini? Dann kannst du die Steaks auch mit gebratenen Zucchini-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.