

# viel für wenig | Hüftsteak mit Chimichurri und Sommer-Gemüse

---

Rezept von Björn Freitag

## Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hüftsteaks, 3 cm dick
- 2 Möhren
- 100 g Erbsen
- 1 kleiner Kohlrabi
- 200 g Blumenkohl
- 200 g grüner Spargel
- Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer

## Für Chimichurri:

- 1 ½ Bund Petersilie
- 1 Bund Koriander
- 1 Zitrone, Saft
- 2 Knoblauchzehen
- 2 grüne Peperoni
- 300 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung:

Backofen auf 90 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Fleisch etwa eine 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.

Für Chimichurri Petersilie, Koriander und Knoblauch grob hacken, Peperoni halbieren, entkernen und kleinschneiden. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben. Einen Spritzer Zitronensaft und Olivenöl hinzufügen und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin auf jeder Seite, je nach Dicke, etwa 3 Minuten

scharf anbraten. Steaks salzen, pfeffern und im Ofen ca. 10 Minuten nachziehen lassen.

Blumenkohl, Kohlrabi, Möhren und Spargel waschen, schälen oder putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kohlrabi und Blumenkohl ca. 10 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, gut abtropfen lassen und zusammen mit dem restlichen Gemüse in der Bratpfanne im Bratensatz des Fleisches kurz scharf anbraten. Es sollte Farbe nehmen, aber bissfest bleiben.

Pfanne von der Herdplatte nehmen, 1 – 2 Löffel Chimichurri unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Steaks mit Sommer-Gemüse und dem Rest der Chimichurri als Dip servieren.

*Rezept: Björn Freitag*

*Quelle: viel für wenig vom 06.09.2021*

*Episode: Nie mehr meckern übers Essen! Kochkurs für die ganze Familie*