

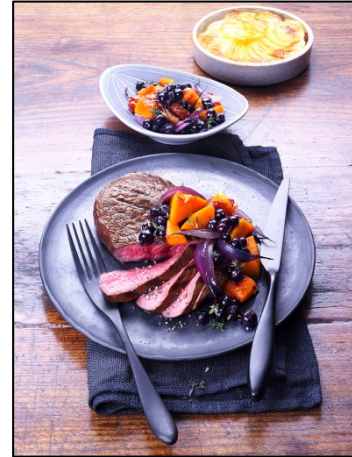
Hüftsteak mit Kürbis-Blaubeer-Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

400 g Hokaido-Kürbis (geschält, ohne Kerne)
1 rote Zwiebel
2 EL Öl
einige Thymianzweige
100 ml Gemüsefond (aus dem Glas)
Salz, Pfeffer
6 getrocknete Tomaten
100 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
1 Prise Zucker

Außerdem:

4 Hüftsteaks (à 180 g)
1 EL Öl
2 EL Butter
1 TL grob geschroteter Pfeffer



Zubereitung:

1. Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel pellen und in Spalten schneiden. Öl in einem Topf (oder einer Pfanne) erhitzen. Kürbis und Zwiebel darin anbraten. Thymianzweige zugeben. Nach und nach den Gemüsefond angießen und den Kürbis in ca. 12-15 Minuten nicht zu weich garen. Mit Salz und etwas Pfeffer würzen. Tomaten klein schneiden und zusammen mit den tiefgefrorenen Blaubeeren untermischen. Blaubeeren solange erwärmen, bis sie aufgetaut sind. Gemüse mit Zucker abschmecken.
2. Hüftsteaks in einer beschichteten Pfanne im heißen Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Hitze reduzieren und die Hüftsteaks pro Seite etwa 2-3 Minuten braten. Butter dazu geben und zerlassen. Mit Pfeffer und etwas Salz würzen und die Steaks damit beschöpfen. Zusammen mit dem Kürbis-Blaubeer-Gemüse anrichten.

Dazu Kartoffelgratin reichen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 362 kcal / 1518 kJ
Fett: 19,2 g
Kohlenhydrate: 8 g
Eiweiß: 38,9 g

Tipp:

Für ein Kartoffelgratin eine flache, feuerfeste Form ausbuttern und hauchdünne Kartoffelscheiben (ca. 600-700 g Kartoffeln) hineingeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Schlagsahne begießen, sodass die Kartoffelscheiben gerade bedeckt sind. Im vorgeheizten Backofen bei 180-200 Grad (Gas: Stufe 3, Umluft: 160-180 Grad) ca. 35-40 Minuten backen.

