



Hohrücken-Tagliata auf Sommergemüse

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

- 1 rote Peperoni**
- 250 g Zucchini**
- 300 g Auberginen**
- 4 Hohrückensteaks à 180 g**
- 8 EL Olivenöl**
- Salz, Pfeffer**
- 1 TL Fenchelsamen**
- 40 g Brunnenkresse**

Backofen auf 200 °C vorheizen. Peperoni halbieren und entkernen. Peperoni, Zucchini und Auberginen in Würfel à ca. 1 cm schneiden. Steaks mit etwas Öl bepinseln. Mit Salz, Pfeffer und Fenchelsamen würzen. Restliches Öl mit Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. In der Ofenmitte ca. 20 Minuten backen. Steaks auf dem Grill oder in der Bratpfanne bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten rundum braten. Steaks aufschneiden. Auf dem Gemüse und mit Brunnenkresse servieren.

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

Pro Person ca. 42 g Eiweiss, 30 g Fett, 6 g Kohlenhydrate, 1900 kJ/460 kcal