

Rindersteaks mit Ofen-Kürbis und Spinat

Zutaten für die Tomaten-Soße (für 4 Personen):

- 500 g frische Tomaten
- alternativ: stückige (aus der Dose) Tomaten
- 300 ml Tomatensaft
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Schalotten
- 80 g weiche, getrocknete Aprikosen
- alternativ: etwas Akazienhonig
- etwas Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Tomaten säubern, Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch grob zerteilen. Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Die Tomaten dazugeben und ebenfalls etwas andünsten. Tomatensaft angießen und die Aprikosen hinzufügen. Alles bei mäßiger Hitze köcheln lassen, bis eine dickflüssige Soße entsteht. Das dauert etwa 20-30 Minuten. Die Soße mit einem Stabmixer fein pürieren und etwas Olivenöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten für Steak und Gemüse:

- 1 kg Hokkaido-Kürbis
- 4 (à 150 g) Rindersteaks
- 200 g Blattspinat
- 1 TL Harissa
- 1 Chili-Schote
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Stück Ingwer
- 12 blanchierte Mandeln
- Olivenöl
- etwas Zitronensaft
- etwas Honig
- Salz
- Pfeffer
- 2 Zweige Basilikum
- optional: Parmesan

Backofen auf 160 Grad vorheizen. Kürbis säubern, halbieren und die Kerne entfernen. Das Kürbisfleisch in circa 2 cm breite Spalten schneiden. In eine feuerfeste Auflaufform legen und mit Salz und etwas Harissa vermengen. Tomaten-Soße und einige EL Olivenöl hinzufügen. 25-30 Minuten im Ofen garen. Der Kürbis sollte noch etwas Biss haben und nicht zu weich sein.

Die Steaks leicht salzen und mit Olivenöl einstreichen. Eine Grillpfanne erhitzen und die Steaks auf beiden Seiten etwa 3 Minuten grillen. Anschließend auf den Kürbis legen und 3-5 Minuten im Ofen fertig garen. Das Fleisch sollte medium gebraten und im Kern noch schön rosa sein.

Spinat gründlich waschen. Knoblauch und Ingwer schälen und die Kerne aus der Chilischote entfernen. Die Gewürze fein hacken und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. Den Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen. Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Dabei etwas salzen. Wenn sie sich verfärben, etwas Honig dazugeben. Die

Mandeln aus der Pfanne nehmen, auskühlen lassen und grob hacken.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 28.01.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen