

# Kochen mit Klaus

## Hüftsteaks mit Paprika-Kürbisgemüse

### Zutaten: (Für 3 Personen)

- 3 Rinder-Hüftsteaks (à 250 g), Salz, Pfeffer, 1 rote u. grüne Paprika,
- Mehl, ½ Hokkaido-Kürbis, 3 Lauchzwiebeln, 2 Knobizehen, Öl,
- 1 Chilischote, 20 g Ingwer, frischer Thymian, Oregano, Majoran,
- Basilikum, 30 g Kürbiskerne, Kürbiskernöl

### Zubereitung:

1. Steaks 2 Std. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, waschen u. trocken tupfen. Gemüse putzen. Kürbis halbieren. Kerne u. das faserige Innere mit einem Eiskugelportionierer entfernen. Kürbisfleisch klein würfeln. Paprika grob, Chili u. Knobis fein würfeln. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten u. beiseitestellen.



2. Steaks in heißem Öl beidseitig je 3 Min. scharf anbraten, mit Salz u. Steakgewürz bestreuen. Steaks entnehmen, mit der gewürzten Seite in eine Auflaufform geben. Obere Seite ebenfalls würzen u. im vorgeheizten Ofen bei 80°C ca. 30-40 Min. garen.



3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Kürbis u. Paprika darin anbraten, Zwiebeln, Knobis, Chili u. Ingwer mitbraten. Salzen u. pfeffern, Kräuter einrühren. Abgedeckt ziehen lassen. ¾ der Kürbiskerne unterheben Steaks mit Kürbiskernöl, frischem Thymian u. Kürbiskernen zum Gemüse u. der Beilage auf Tellern anrichten.



*Tipp des Chaoten: Dazu schmecken Wedges.*

