

## Rainer Klutsch Steakpfanne mit Kartoffeln, Zucchini und Tomaten

Donnerstag, 21. September 2023  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Leichte Küche

### Zutaten:

350 g	Kartoffeln, festkochend
etwas	Salz
2	Zwiebeln
250 g	Zucchini
1/2	rote Chilischote
3	Tomaten
600 g	Rinderhüftsteak
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
1 Bund	Schnittlauch
250 g	Sahnequark, 20% Fett
50 g	Natur-Joghurt
1 Prise	Cayennepfeffer



### Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser nahezu garkochen. Anschließend abgießen, ausdampfen lassen und pellen.
2. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.
3. Zucchini abwaschen, die Enden abschneiden und Zucchini in Würfel oder Scheiben schneiden.
4. Chili abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen, Chili in feine Würfel schneiden.
5. Die Tomaten abwaschen, halbieren, den Strunkansatz entfernen. Tomaten in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
6. Die geschälten Kartoffeln in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
7. Das Fleisch in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
8. In einer Pfanne die Hälfte vom Öl erhitzen und die Fleischstreifen darin kurz und kräftig von allen Seiten anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen.
9. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen und die Kartoffeln, Zucchini und Zwiebelstreifen darin goldbraun anbraten.
10. In der Zwischenzeit Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
11. Quark und Joghurt verrühren, Schnittlauch untermischen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
12. Das Gemüse in der Pfanne mit Salz und Pfeffer würzen, Chili- und Tomatenstücke dazugeben, untermischen und ca. 2 Minuten mit anbraten.
13. Die Fleischscheiben wieder zum Gemüse in der Pfanne geben, nochmals kurz durchschwenken und auf Tellern anrichten. Jeweils einen Klecks Quarkdip dazu geben und genießen.

Pro Portion: 495 kcal/ 2080 kJ  
18 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 29 g Fett