

# Ital. Bowl, Rinder-Steak, Rucola, Zucchini, Aubergine

**Für zwei Personen**

**Für die Bowl:**

1 Rindersteak à 180 g	1 Ciabatta-Brötchen	100 g Rucola
1 Aubergine	1 Zucchini	1 gelbe Paprika
6 Kirschtomate an der Rispe	1 Zehe Knoblauch	100 g Parmesan
1 Ei	4 EL Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Steakgewürzmischung
Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für das Pesto:**

40 g Basilikum	1 Knoblauchzehe	40 g Pinienkerne
40 g Parmesan	100 ml Olivenöl	Salz

**Für die Bowl:**

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Rucola waschen und trockenschleudern. Aubergine waschen, von den Enden befreien, in Scheiben schneiden und salzen. Das Ei aufschlagen und verquirlen. Auberginenscheiben in Ei und Mehl wenden, eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und darin ausbacken. Zucchini waschen, von den Enden befreien, in Scheiben schneiden und ebenfalls in Olivenöl anbraten. Paprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Paprika und Kirschtomaten mit Olivenöl beträufeln, auf einen flachen Teller legen und im vorgeheizten Backofen für 10 Minuten übergrillen.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Knoblauch abziehen. Ciabatta in dünne Scheiben schneiden, im Olivenöl ausbacken und mit Knoblauch einreiben. Parmesan in Scheiben schneiden.

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Eine Grillpfanne mit Öl erhitzen. Das Fleisch mit der Steakgewürzmischung bestreuen und von allen Seiten anbraten. Anschließend auf einen Holzspieß spießen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Pesto:**

Basilikum abbrausen und trockenwedeln, Knoblauch abziehen. Olivenöl mit Parmesan, Pinienkernen, Basilikum, Knoblauch und Salz in eine Moulinette geben und pürieren. Pesto in einer kleinen Schale anrichten.

Die italienische Bowl mit Rindersteak, Rucola, Zucchini, Aubergine, Ciabatta und Basilikum-Pesto in Schüsseln anrichten und servieren.

Sabine Müller am 08. Juni 2017