

Schmorsteaks spanisch

Für 4 Personen:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	300 g Kirschtomaten
4 Hüftsteaks (à 200 g)	Salz, Pfeffer	2 EL Mehl
8 EL Olivenöl	300 ml Rotwein	1 kg Kartoffeln (vorw. festk.)
200 g grüne Oliven	200 ml Milch	30 g Butter

Zwiebel und Knoblauch schälen und grob klein schneiden. Paprika halbieren, putzen, waschen und würfeln. Tomaten waschen. Fleisch trocken tupfen, quer halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden.

4 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Steaks darin ca. 2 Minuten von jeder Seite anbraten. Steaks in einer Auflaufform verteilen. Gemüse im heißen Bratfett ca. 3 Minuten andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Wein ablöschen.

Gemüse auf die Steaks verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 2 Stunden schmoren. Die letzten ca. 30 Minuten eventuelle mit Folie abdecken.

Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen und grob in Stücke schneiden.

Kartoffeln zugedeckt in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Oliven fein hacken. Milch erwärmen. Kartoffeln abgießen. Butter, 4 EL Öl und warme Milch zufügen und grob zerstampfen. Oliven unterrühren. Stampfkartoffeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schmorsteaks mit Gemüse aus dem Ofen nehmen, anrichten. Stampfkartoffeln dazureichen.

NN am 13. August 2024