

# Hüftsteaks mit gebratenen Mie-Nudeln und Frühlingsgemüse

**Zutaten** für ca. 4 Personen

1 rote Paprikaschote  
300 g Möhren  
Salz  
150 g Zuckerschoten  
4 Hüftsteaks (à ca. 200 g)  
Pfeffer  
6 EL BUTARIS Butterschmalz  
30 g Sesam  
1 EL brauner Zucker  
4 EL Sojasoße  
1 Dose (425 ml) stückige Tomaten  
250 g Mie-Nudeln



## **Zubereitung:**

1. Paprika putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Möhren schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika und Möhren in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Zuckerschoten waschen, abtropfen lassen und schräg halbieren.
2. Fleisch trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL BUTARIS Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und Steaks darin ca. 4 Minuten von beiden Seiten anbraten. Herausnehmen, in Sesam wenden und in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 100 °C/ Umluft: 75 °C/ Gas: s. Hersteller) 20–30 Minuten zu Ende garen.
3. Für die Soße Zucker im Bratensatz kurz karamellisieren lassen, mit Sojasoße und Tomaten ablöschen und ca. 1 Minute köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mie-Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.
4. 4 EL BUTARIS Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und Mie-Nudeln darin ca. 5 Minuten anbraten. Nach ca. 2 Minuten das vorbereitete Gemüse dazugeben und salzen. Steaks aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und in Scheiben schneiden. Hüftsteaks auf gebratenen Mie-Nudeln und Gemüse anrichten und servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten

**Nährwerte:** pro Portion ca.

Fett	24 g
Kohlenhydrate	61 g
Eiweiß	56 g
Brennwert	710 kcal / 2980 kJ