

# Speedy kitchen for managers

Quick, healthy and exceptional

No. 1

by Michael R. Grunenberg  
www.grunenbergconsulting.de

## Der Klassiker: Steak und Pfannengemüse!

### Einkaufsliste:

- Steak von Rind - es geht alles, was kurzgebraten werden kann.
- Gemüse nach Vorratslage oder (besser!) nach Saison:  
Zucchini, rote und/oder gelbe Paprika, Tomaten,  
Zwiebeln, Kohlrabi oder anderes.
- Chilischote
- Durchwachsener Speck.
- Salz
- Butter oder Olivenöl
- Wenn vorhanden: Petersilie zum dekorieren

Das ist etwas für ganz Schnelle. Ein gutes Stück Fleisch vom Rind und dazu eine saisonale Gemüsevariation aus der Pfanne. Paßt immer und verträgt sich mit einem kräftigen Rotwein.

Zutaten:

### Schritt 1:

#### Gemüse und Speck vorbereiten (ca. 10 Minuten)

Ich bevorzuge Zucchini (übrigens eine Kürbisart), rote und gelbe Paprika, Tomaten (aber bitte enthäutet und entkernt), Zwiebeln und Kohlrabi (fein gewürfelt). Jede andere Kombination nach Geschmack oder Kühlschranksinhalt ist auch

in Ordnung. Zuerst die **Tomaten oben und unter kreuzweise einschneiden und dann mit kochendem Wasser überbrühen. Kurz ziehen lassen und dann kalt abschrecken**. Danach die Haut abziehen. **Zucchini der Länge nach halbieren oder vierteln** (so kleben die Scheiben in der Pfanne nicht aneinander), hierbei die Zucchini am Blütenansatz nicht teilen. *(Das ist wie bei der Zwiebel, die von der Wurzel beim Würfeln zusammengehalten wird)*. **Danach Scheiben (halbe oder viertel) schneiden. Paprika in Stücke schneiden. Entkernte und gehäutete Tomaten ebenfalls würfeln. Kohlrabi in ca. 0.5 cm große Würfel schneiden. Chilischote (Menge nach Geschmack) in ganz kleine Würfel schneiden.** (Idealerweise ergibt das eine gute Messerspitze Chili.) Alles in einer Schüssel bereithalten. **Zwiebeln fein würfeln und bereitstellen. Speck würfeln und bereitstellen.**

**Schritt 2:** zwei Pfannen heizen. (ca. 3 Minuten)

**Schritt 3:** Butter in die erste Pfanne geben, Speck und Zwiebeln anbraten und Gemüse dazugeben. Mit Salz abschmecken. Das Gemüse immer wieder in der Pfanne schwenken oder umrühren. Ca. 5 Minuten warten.

**Schritt 4:** Fleisch in die heiße Pfanne geben, 1 Minute von jeder Seite scharf anbraten. Danach Herdflamme ausschalten und das Steak von jeder Seite noch 1/2 Minute in der heißen Pfanne ziehen lassen. Anschließend salzen und pfeffern. Gemüse auf einen vorgewärmten Teller geben und das Steak dazulegen. Wenn möglich mit Petersilie dekorieren.

Schmeckt super und dauert ca. 25 Minuten.

Guten Appetit!