



Ein Service von:

[intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org)

---

## STEAK VOM BLECH

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE  
BACKOFENREZEPTE



### Zutaten:

- 2 Rumpsteaks (je 200 g)
- 500 g kleine Kartoffeln
- 80 g Grana Padano geriebenen, alternativ Parmesan

**Für den nicht fastenden Partner:**  
Ausreichend

**Für Vegetarier:**  
Verwenden Sie Seitan oder Tofu als Steakersatz.

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Thymian
- 1 EL Rosmarin
- 1 EL Oregano

kcal	Protein (Eiweiß)	Fett	Kohlenhydrate
825	67 g	54 g	35 g

### **Zubereitung:**

1. Steaks waschen, trocken tupfen und auf ein tiefes, eingefettetes Backblech legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Kartoffeln waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. In eine große Schüssel geben und sie sorgfältig mit Olivenöl, den Gewürzen und dem Käse vermengen. Die Kartoffelmischung zu den Steaks aufs Blech geben.
3. Eier aufschlagen und zwischen die anderen Zutaten auf das Blech gleiten lassen.
4. Alles 25 Minuten bei 180°C Umluft im Ofen backen.

### **Rezept-Tipp:**

Dieses Gericht zeigt, wie faul man sein darf und zugleich eine köstliche Mahlzeit zubereiten kann. Kommen Sie nach einem stressigen Tag mit Bärenhunger nach Hause, ist dieses Gericht die perfekte Lösung. Wem Gemüse fehlt, packt Brokkoli, Blumenkohl oder Möhren

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

---

dazu. Alles schmort im Ofen, während man noch ein paar Minuten die Füße hoch legen kann.

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.