# Surf ’n’ Turf mit Sommer-Gemüse

Das letzte, mein erstes Surf ’n’ Turf-Gericht hatte mir gut geschmeckt. Also beschloss ich, ein weiteres solches Gericht zuzubereiten.

Ich hatte Thunfisch-Steaks vorrätig. Und leckere Pferde-Steaks.

Ich brate beide Steak-Arten jeweils etwa drei Minuten auf jeder Seite kross an. Die Pferde-Steaks gelingen mir dadurch rare, die Thunfisch-Steaks werden durchgegart, sind aber innen noch saftig.

Dazu habe ich zwei Gemüse-Sorten für eine leichte Sommer-Beilage gewählt, und zwar Busch-Bohnen und Zucchini.

[amd-zlrecipe-recipe:430]

---

# Surf ’n‘ Turf mit Tomaten-Gemüse

Surf ’n’ Turf ist ein nordamerikanisches Gericht und bedeutet die Zubereitung von Steaks zusammen mit Fisch oder Meeresfrüchten. Ich habe Surf ’n’ Turf bisher noch nicht zubereitet, somit ist dies das erste Rezept, das ich zu diesem Thema veröffentliche.

Als Steaks wähle ich zwei leckere Pferde-Steaks. Und ich wähle

keine. Fisch, sondern Meeresfrüchte. Und zwar geschälte Garnelen vom Discounter. Also ein Convenience-Produkt. Dies tut dem Gericht und der Zubereitung aber keinen Abbruch. Es gelingt ein sehr schmackhaftes Gericht, das zudem auch noch leicht und frisch ist und gut zu den sommerlichen Temperaturen passt. Am besten schmeckt es sogar, wenn man das Steak zusammen mit den Garnelen isst. Ich bereite die Steaks medium zu.

Als Beilage wähle ich ein Tomaten-Gemüse, das ich mit gedünsteten Schalotten und Knoblauch verfeinere. Und mit einer getrockneten Kräuter-der-Provence-Mischung würze. Die Tomaten bilden beim Braten ein leichtes, feines Söße chen. Sehr lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:413]