



## Rindersteak mit Kapern-Pfeffer-Sauce

dazu Pastinaken mit Trüffelöl und Käse



30-40min



2 Personen

Mit diesem Low-Carb-Rezept hat unsere Köchin Tamara mal wieder voll ins Schwarze getroffen! Was würde schon besser zu unserem saftigen Steak passen als eine würzig-intensive Sauce mit Kapern und schwarzen Pfefferkörnern? Etwa geröstete Pastinaken, die sich in aromatischem Käse und luxuriösem Trüffelöl wälzen durften? Bingo! Aber bevor wir mit Superlativen um uns werfen, machen wir uns lieber direkt ans Kochen. Danke, Tamara!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Flanksteak
- 4 Pastinaken
- 1 Packung Kapern
- 1 Päckchen schwarze Pfefferkörner
- 1 Stück italienischer Hartkäse <sup>7</sup>
- 2 Päckchen Trüffelöl

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter <sup>7</sup>
- 2TL Senf <sup>10</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 652kcal, Fett 42.4g, Kohlenhydrate 27.1g, Eiweiß 35.6g



**1. Pastinaken rösten**

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** Raumtemperatur annehmen lassen. Die **Pastinaken** längs vierteln und in dünne Spalten schneiden. Mit 1EL Olivenöl und 1/2TL Salz vermengen, gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen in 18-20Min. goldbraun und knusprig rösten. Bei geöffneter Ofentür ca. 5Min. abkühlen lassen.



**4. Käse reiben**

Inzwischen den **Käse** fein reiben



**2. Fleisch braten**

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf der Fettseite 2-4Min. scharf anbraten. Wenden und weitere 2-4Min. braten, je nach Dicke des **Fleisches**. Abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.



**5. Sauce verfeinern**

2EL Butter und 2TL Senf in die **Sauce** rühren, dann das **Fleisch** zurück in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 1-3Min. abgedeckt garen, je nachdem, ob es medium oder durch sein soll.



**3. Sauce zubereiten**

Die **Kapern** und die **Pfefferkörner** in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten, dann mit 125ml Wasser ablöschen und mit 1 Prise Salz würzen. Die **Sauce** unter Rühren zum Kochen bringen und 3-4Min. einköcheln lassen.



**6. Pastinaken fertigstellen**

Die **Pastinaken** erst in dem **Trüffelöl** und anschließend in dem **Käse** wenden, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen, in Tranchen schneiden und mit den **Pastinaken** auf Teller verteilen. Mit der **Sauce** beträufeln und servieren.