

## Rindersteak mit Crudités

und orientalischem Linsenpüree



20-30min



3-4 Personen

Mit „Crudités“ wird rohes, portioniertes Gemüse bezeichnet, besonders in Frankreich wird es gerne mit verschiedenen Dips als Vorspeise serviert. Wir finden: Die knackigen Sticks aus Gurke und Paprika kann man auch ganz prima zum Hauptgang reichen, wie etwa zu diesem saftigen, mit Kräutern verfeinerten Rindersteak und dem cremigen Püree aus roten Linsen, das mit Kreuzkümmel und Paprikapulver gewürzt wird.



## Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 400g rote Linsen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Gurke
- 2 rote Paprika
- 2 Packungen Rinderhüftsteak
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 10g Dill & Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

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

### Kochtipps

Das Fleisch am besten 20-30Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 591kcal, Fett 29.8g, Kohlenhydrate 70.5g, Eiweiß 22.7g



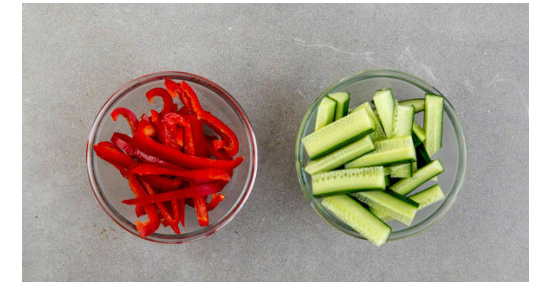
### 1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



### 2. Linsen kochen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anschwitzen. Die **Linsen** hinzugeben und mit 1,5L Wasser ablöschen. Das **Brühgewürz** hinzugeben und alles ca. 10Min. sanft köcheln lassen.



### 3. Crudités schneiden

Die **Gurke** in ca. 1cm dünne und 5cm lange Stifte schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



### 4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



### 5. Linsen pürieren

Sobald die **Linsen** weich sind, diese in ein Sieb abgießen, dabei etwas **Kochwasser** auffangen. Die **Linsen** zurück in den Topf geben, 2EL Olivenöl sowie ggf. etwas **Kochwasser** zugeben und pürieren. Das **Linsenpüree** mit dem **Kreuzkümmel**, dem **Paprikapulver** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. **Tipp:** Ca. **1/2TL Paprikapulver** für die Garnitur aufbewahren.



### 6. Kräuter schneiden

Die **Petersilie** und den **Dill** samt Stängeln fein schneiden. Das **Linsenpüree** auf Teller verteilen, das **Fleisch** in Tranchen schneiden und darauf anrichten. Mit den **Kräutern** und ggf. **übrigem Paprikapulver** garnieren und mit den **Crudités** servieren.