



## Rindersteak mit Röstkartoffeln

dazu gemischter Salat und Joghurtdip



30-40min



2 Personen

Man nehme ein zartes, schnell gebratenes Steak und serviere es mit knusprigen Kartoffeln, die mit Zwiebeln im Ofen geröstet werden. Dazu gibt es einen gemischten Salat mit Tomate sowie einen feinen Dip mit Joghurt und Zwiebel – ein Gericht, das die Mühen des Tages vergessen macht.

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 1 Tomate
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 200g Eisberg-Salatmischung

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise<sup>3</sup>
- 1TL Senf<sup>10</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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

## Allergene

Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 772kcal, Fett 47.9g, Kohlenhydrate 47.6g, Eiweiß 37.5g



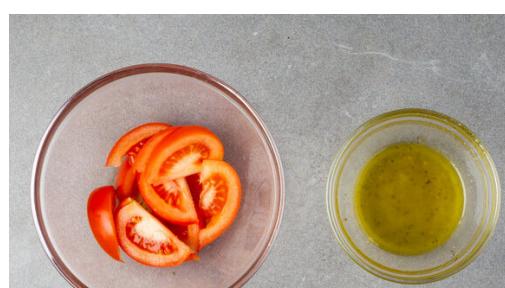
**1. Gemüse schneiden**



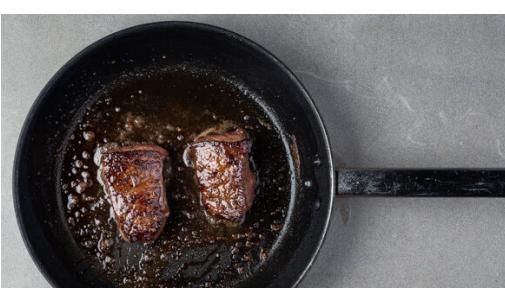
**2. Gemüse rösten**



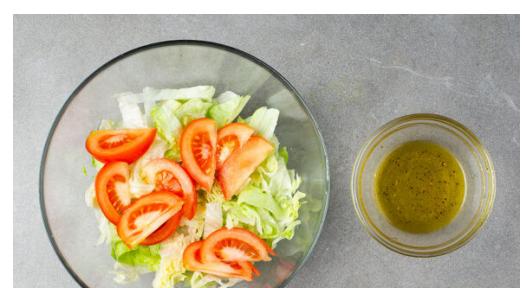
**3. Dip zubereiten**



**4. Salat vorbereiten**



**5. Fleisch braten**



**6. Salat mischen**

Die **Tomate** in dünne Spalten schneiden. 2EL Olivenöl, 1EL Essig und 1/2TL Salz verrühren und das **Dressing** mit Pfeffer abschmecken.

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** zu den **Kartoffeln** und **Zwiebeln** auf das Blech geben und noch 4-6Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** durch, in der Mitte aber noch rosa ist. Das **Fleisch** vor dem Anschneiden noch 3-5Min. ruhen lassen.

Den **Joghurt** mit 1EL Mayonnaise und 1TL Senf verrühren, dann die **Zwiebelwürfel** unterrühren und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.