



Rindersteak an Zitronen-Dill-Sauce

mit gerösteten Schwarzwurzeln und Kartoffeln



ca. 40min



2 Personen

Das intensive, würzige und zugleich leicht nussige Aroma der Schwarzwurzel macht sie zu einer exzellenten Komplizin in Suppen, als gekochte Beilage oder im Salat. Heute wird sie zusammen mit Zwiebeln und Kartoffeln im Ofen geröstet und bildet das schmackhafte Pendant zum saftig gebratenen Flanksteak. Neben einem Spiegel kräuterig-zitroniger Sauce serviert, macht der ehrwürdige Winterspargel doch wirklich eine mondäne Figur!

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Bund Schwarzwurzeln
- 1 Packung Flanksteak
- 10g Dill

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipps

Die Schwarzwurzeln werden in Zitronenwasser gegeben, um Verfärbungen zu verhindern.

Allergene

Eier (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

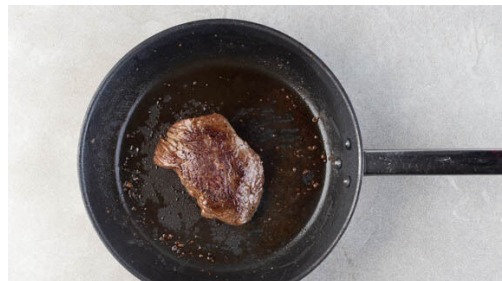
Nährwertangaben pro Portion

Energie 888kcal, Fett 48.8g, Kohlenhydrate 72.2g, Eiweiß 38.1g



1. Gemüse vorbacken

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** quer halbieren, mit 1TL Olivenöl beträufeln und mit 1 Prise Salz bestreuen. Mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die **Kartoffeln** in 1-2cm breite Spalten schneiden und auf einem zweiten Blech mit 1EL Olivenöl und 1/2TL Salz vermengen. Das **Gemüse** ca. 10Min. im Ofen vorbacken.



4. Fleisch braten

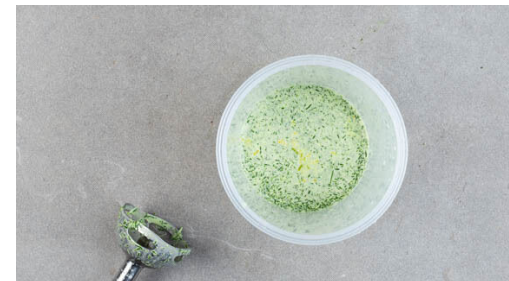
Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf der Fettseite 2-4Min. scharf anbraten. Wenden und weitere 2-4Min. braten, je nach Dicke des **Fleisches**. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** 1-3Min. abgedeckt garen, je nachdem, ob es medium oder durch sein soll. Abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



2. Schwarzwurzel vorbereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Eine Schüssel ca. 20cm hoch mit Wasser füllen und die **1/2 des Zitronensafts** mit den **ausgespressten Zitronenhälften** hineingeben. Die **Schwarzwurzeln** abspülen, schälen, quer halbieren und sofort in das **Zitronenwasser** legen. Anschließend trocken tupfen und in ca. 4cm große Stücke schneiden.



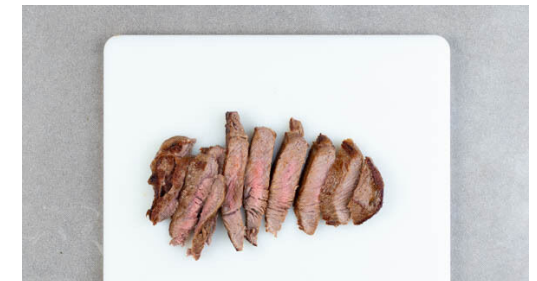
5. Sauce pürieren

Inzwischen den **Dill samt Stängeln** grob schneiden. **3/4 des Dills** mit **2TL Zitronensaft**, **3EL Mayonnaise** und ggf. 1-3TL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Die **Sauce** mit der **1/2 der Zitronenschale** und Pfeffer abschmecken.



3. Schwarzwurzeln mitbacken

Die **Schwarzwurzeln** mit 2TL Olivenöl vermengen und nach ca. 10Min. Backzeit zu den **Zwiebeln** auf das Backblech geben. Das gesamte **Gemüse** im Ofen in 15-20Min. goldbraun und gar backen.



6. Fleisch schneiden

Die **Sauce**, die **Kartoffeln**, die **Zwiebeln** mit der Schnittfläche nach oben und die **Schwarzwurzeln** auf Teller verteilen. Das **Fleisch** gegen die Faser in Tranchen schneiden und auf der **Sauce** anrichten. Mit der **übrigen Zitronenschale** und dem **restlichen Dill** garniert servieren.