



BBQ-Rindersteak mit Knoblauch

an buntem Kartoffelsalat mit Apfel



30-40min



2 Personen

Saucenfans aufgepasst: Für dein gutes Stück Fleisch gibt es heute eine passende Begleitung, die aus rauchiger BBQ-Sauce und Knoblauch zubereitet wird. Darin darf das angebratene Rindersteak schmurgeln, bevor es sich auf deinen Teller begibt. Dort trifft es auf einen umwerfend fruchtig-würzigen Kartoffelsalat, der in einem körnigen Senfdressing ebenfalls sehr gut auf das Date vorbereitet ist. Planung ist das halbe Leben ...

Was du von uns bekommst

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Minigurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Apfel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}
- 1 Packung Rinderhüftsteak

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenpinsel
- Sieb

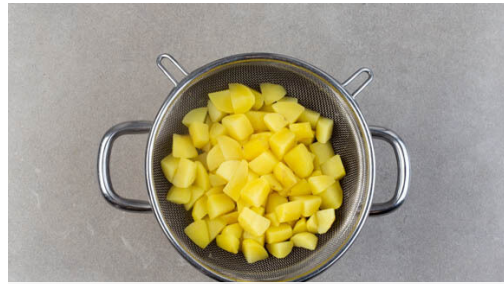
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (3), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 709kcal, Fett 31.5g, Kohlenhydrate 67.3g, Eiweiß 36.0g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen, in 2-3cm große Würfel schneiden, in das kochende Wasser geben und in 12-15Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.



2. Dressing anrühren

Den **Senf** mit 2EL Mayonnaise, 1EL Pflanzenöl, 2TL hellem Essig und je 1/2TL Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



3. Salat zubereiten

Den **Sellerie** in dünne Streifen schneiden. Die **Gurke** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Apfel** vierteln und in 1-2cm große Würfel schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen. Den **Sellerie**, die **Gurken**, die **Zwiebeln**, die **Äpfel** und die abgekühlten **Kartoffeln** mit dem **Dressing** vermengen.



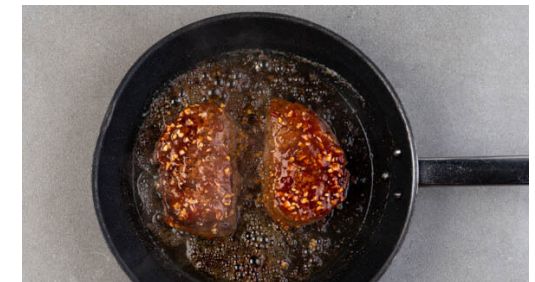
4. Sauce anrühren

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken, dann mit der **BBQ-Sauce**, 1EL Essig und 1 Prise Pfeffer verrühren.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, auf jeder Seite mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll.



6. Fleisch glasieren

Während der letzten Minute der Garzeit das **Fleisch** auf beiden Seiten mit der **Sauce** bestreichen. Aus der Pfanne nehmen, mit der **restlichen Sauce** aus der Pfanne beträufeln und 3-5Min. abgedeckt ruhen lassen. Das **BBQ-Rindersteak samt Sauce** auf Teller verteilen und mit dem **Kartoffelsalat** servieren.