



## BBQ-Rindersteak mit Knoblauch

an buntem Kartoffelsalat mit Apfel



30-40min



3-4 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

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Päckchen körniger Senf <sup>10</sup>
- 2 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 1 Gurke
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Äpfel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Päckchen BBQ-Sauce <sup>9,10</sup>
- 2 Packungen Rinderhüftsteak

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenpinsel
- Sieb

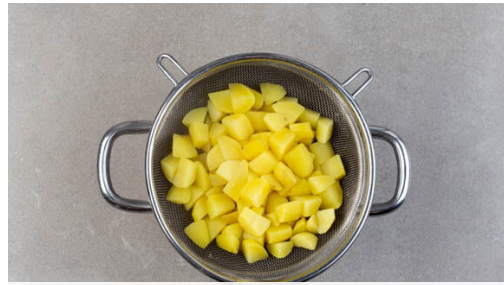
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 682kcal, Fett 27.8g, Kohlenhydrate 68.3g, Eiweiß 36.2g



### 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 4EL Mayonnaise, 2EL Pflanzenöl, 1EL hellem Essig und je 1/2-1TL 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 **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Äpfel** 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.



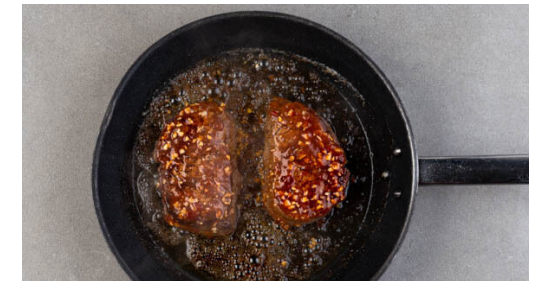
### 4. Sauce anrühren

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken, dann mit der **BBQ-Sauce**, 2EL Essig und 1 kräftigen Prise Pfeffer verrühren.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, auf jeder Seite mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer großen 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.