



Hüftsteak mit Backkartoffeln

und Aprikosen-Zwiebel-Relish



30-40min



2 Personen

Heute gibt es zarte Rindersteakstreifen mit einem köstlichen Relish aus frischen Aprikosen, Zwiebeln, Knoblauch und Sweet-Chili-Sauce. Als Beilagen servierst du gebackene Kartoffeln und einen leichten Romanasalat mit Senfdressing. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Aprikosen
- 2 Päckchen Sweet-Chili-Sauce
- 1 Packung Flanksteak
- 1 Packung Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig
- Senf¹⁰

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Alufolie
- Sieb

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

Allergene

Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 668kcal, Fett 28.4g, Kohlenhydrate 68.6g, Eiweiß 34.9g



1. Kartoffeln vorkochen

Den Backofen auf 240°C Umluft (260°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Sehr große **Kartoffeln** halbieren. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, die **Kartoffeln** hineingeben und ca. 10Min. vorkochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Topf aufbewahren.



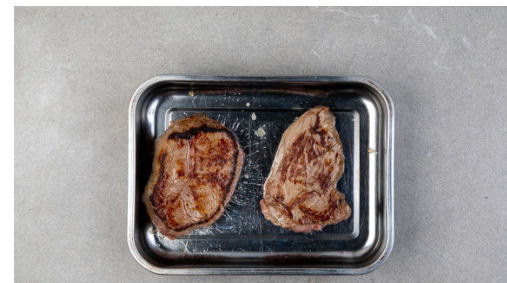
4. Relish zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in dem Topf mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. farblos anschwitzen. Die **Aprikosen**, die **Sweet-Chili-Sauce**, 2-3EL Wasser sowie 1TL Zucker unterrühren und 1-2Min. karamellisieren lassen. Nach Geschmack mit 1/2EL Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ggf. etwas einkochen lassen.



2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln** in Alufolie einwickeln, auf ein Backblech geben und 15-20Min. im Ofen backen, bis sie gar sind. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen.



5. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Auflaufform geben und im Ofen 4-6Min. oder bis zum gewünschten Garpunkt nachgaren. Aus dem Ofen nehmen und 2-3Min. ruhen lassen. **Tipp:** Der **Fleischsaft** kann unter das **Relish** gemischt werden.



3. Relish vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Aprikosen** halbieren, den Stein entfernen und die **Aprikosen** in möglichst kleine Würfel schneiden.



6. Salat zubereiten

Den **Salat** in feine Streifen schneiden. Den **Senf** mit je 1-2EL Olivenöl, Essig und Wasser sowie Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack zu einem Dressing verrühren und den **Salat** untermengen. Die **Kartoffeln** aus dem Ofen nehmen, etwas aufschneiden und nach Belieben mit Butter und Salz garnieren. Das **Fleisch** mit den **Kartoffeln** und dem **Relish** anrichten und servieren.