



## Klassisches Steak frites

mit Schnittlauchjoghurt und Salat



20-30min



3-4 Personen

Heute servierst du dir und deinen Lieben einen französischen Bistro-Klassiker! Es gibt saftiges Rindersteak mit einem feinen Schnittlauch-Joghurt-Dip, dazu knusprige, selbst gemachte Pommes frites und einen knackigen Salat mit Senfdressing. Du wirst sehen: Die Pommes aus frischen Kartoffeln sind ganz schnell zubereitet – einmal probiert, möchtest du nie wieder zur Tiefkühlware greifen.



### Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Packungen Flanksteak
- 10g frischer Schnittlauch
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 2 Packungen Romanasalat
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf<sup>10</sup>
- 1 Päckchen Bratkartoffelgewürz

### Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

### Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- Sparschäler

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

#### Allergene

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

#### Nährwertangaben pro Portion

Energie 582kcal, Fett 27.7g, Kohlenhydrate 47.8g, Eiweiß 35.1g



#### 1. Pommes vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** ggf. schälen, in ca. 1cm dicke Scheiben und dann in pommesartige Stifte schneiden.



#### 2. Pommes backen

Die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1-2EL Olivenöl mischen, gleichmäßig verteilen und 20-25Min. auf der mittleren Schiene goldbraun backen.



#### 3. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen, dann in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-4Min. scharf anbraten, je nach Dicke des **Fleisches**. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** noch 1-3Min. abgedeckt garen, je nachdem, ob es medium oder durch sein soll. Das **Fleisch** abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.



#### 4. Schnittlauch schneiden

Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden.



#### 5. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** mit dem **Schnittlauch** verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



#### 6. Salat mischen

Den **Salat** längs in feine Streifen schneiden. Aus 2-3EL Olivenöl, 1-2EL Essig, dem **Senf** sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker ein **Dressing** anrühren und mit dem **Salat** vermengen. Die **Pommes** mit der **1/2 der Gewürzmischung oder mehr nach Geschmack** und 1 Prise Salz würzen und mit den **Steaks** und dem **Schnittlauchjoghurt** anrichten und servieren.