

# MARLEY SPOON



## Rindersteak mit buntem Gemüsesalat

und cremigem Erdnussdressing



ca. 25min



3-4 Personen

Dass dieser Teller eine runde Sache ist, steht nicht nur optisch außer Frage: Weil sich das saftig gebratene Rindersteak die Aufmerksamkeit deiner Geschmacksknospen nur zu gerne mit dem knackigen Ensemble aus Paprika, Karotten, Tomaten und schwarzen Bohnen teilt, darf das Gemüse auch noch genussvoll in köstlicher Erdnussauce baden. Für Kohlenhydrate machen wir aber keinen Platz mehr, denn es fehlt - nix!

## Was du von uns bekommst

- 2 Päckchen Rendang-Currypulver
- 2 Packungen Flanksteak
- 2 Karotten
- 2 grüne Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 2 Päckchen Erdnussbutter<sup>5</sup>
- 25ml Worcestershiresauce<sup>1,6</sup>
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 2 Lauchzwiebeln

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Kochtipps

Das Fleisch am besten 20-30Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.

### Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

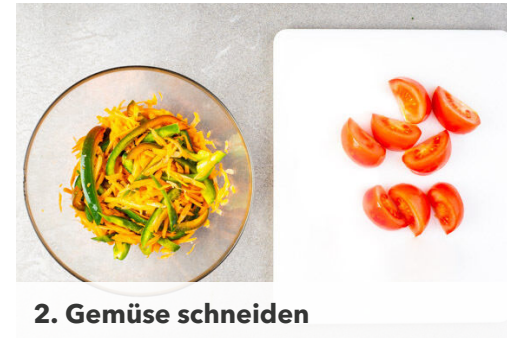
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 662kcal, Fett 35.3g, Kohlenhydrate 32.5g, Eiweiß 44.2g



1. Fleisch würzen

Die **1/2 des Currypulvers** mit 2TL Pflanzenöl, 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit dem **Gewürzöl** einreiben und beiseitestellen.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Karotten** und die **Paprika** mit 1/2TL Salz und 1EL hellem Essig vermengen und beiseitestellen. Die **Tomaten** in dünne Spalten schneiden.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl 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. Dressing zubereiten

Die **1/2 der Chiliflocken** und das **restliche Currypulver** in einem kleinen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **Erdnussbutter**, die **Worcestershiresauce**, 150ml Wasser, 1-2EL hellen Essig und 2TL Honig hinzufügen und unter ständigem Rühren erwärmen, bis das **Erdnussdressing** eingedickt ist, dann vom Herd nehmen.



5. Salat mischen

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. Die **Bohnen** und **3/4 der Lauchzwiebeln** mit den **Karotten**, der **Paprika**, den **Tomaten** und dem **Erdnussdressing** vermengen.



6. Fleisch tranchieren

Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit dem **Gemüsesalat** auf Tellern anrichten und mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren.