



**KitchenAid**

## Special: Rindersteak mit Tahinidip

dazu gebackenes Gemüse mit Haselnüssen



ca. 35min



3-4 Personen

Ein Gute-Laune-Essen sollte nicht nur beim Verputzen Spaß machen, sondern auch schon in der Küche gute Stimmung verbreiten. Zum Beispiel freut sich jeder Koch über eine überschaubare Menge Abwasch. Oder über ein Rezept, das ganz unkompliziert gelingt. Unser saftiges Flanksteak aus der KitchenAid-Pfanne schenkt dir all das. Serviert mit cremiger Tahinisaucе und buntem Wurzelgemüse ein Schmaus, der einfach glücklich macht.

## Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pastinaken
- 3 lila Karotten
- 2 gelbe Karotten
- 1 Päckchen Vadouvan-Gewürzmischung <sup>10</sup>
- 50g Tahini <sup>11</sup>
- 50g blanchierte Haselnusskerne <sup>15</sup>
- 2 Packungen Flanksteak

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne

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

### Allergene

Eier (3), Senf (10), Sesamsamen (11), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 869kcal, Fett 52.0g, Kohlenhydrate 57.1g, Eiweiß 38.7g



**1. Kartoffeln vorbereiten**

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Kartoffeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit dem **Knoblauch**, 1EL Olivenöl sowie je ½TL Salz und Pfeffer einreiben.



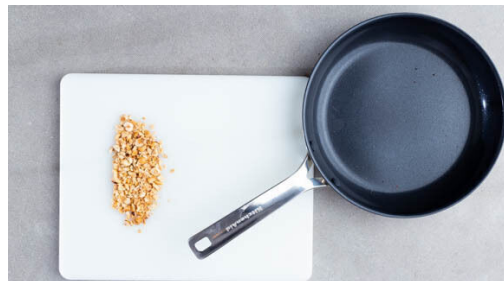
**2. Gemüse rösten**

Die **Pastinaken** und die **Karotten** ggf. schälen, dann jeweils längs halbieren und in ca. 5cm lange Stücke schneiden. Auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit der **Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl sowie je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** im Ofen in 20-25Min. goldbraun und gar backen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



**3. Dip anrühren**

Das **Tahini** mit 4EL Mayonnaise, 2EL Wasser und 1EL Essig verrühren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**4. Nüsse anrösten**

Die **Haselnüsse** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, grob hacken und beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



**5. Fleisch braten**

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf der Fettseite 2-4Min. scharf anbraten. Wenden und weitere 2-4Min. braten, je nach Dicke des **Fleisches**. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** 1-3Min. abgedeckt garen, je nachdem, ob es medium oder durch sein soll. Abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.



**6. Fleisch schneiden**

Das **Fleisch** gegen die Faser in Tranchen schneiden. Die **Kartoffeln**, das **Gemüse** und den **Tahinidip** auf Teller verteilen und mit dem **Fleisch** anrichten. Mit den **Nüssen** garnieren und servieren.