



**KitchenAid**

## Special: Rindersteak mit Tahinidip

dazu gebackenes Gemüse mit Haselnüssen



ca. 35min



2 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

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pastinake
- 2 lila Karotten
- 1 gelbe Karotte
- 1 Päckchen Vadouvan-Gewürzmischung<sup>10</sup>
- 25g Tahini<sup>11</sup>
- 25g blanchierte Haselnusskerne<sup>15</sup>
- 1 Packung Flanksteak

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise<sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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 868kcal, Fett 52.4g, Kohlenhydrate 55.5g, Eiweiß 38.9g



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 einer Seite eines mit Backpapier ausgelegten Backblechs geben und mit dem **Knoblauch**, ½EL Olivenöl sowie je ½TL Salz und Pfeffer einreiben.



4. Nüsse anrösten

Die **Haselnüsse** in einer mittelgroßen 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.



2. Gemüse rösten

Die **Pastinake** und die **Karotten** ggf. schälen, dann jeweils längs halbieren und in ca. 5cm lange Stücke schneiden. Auf die freie Seite des Backblechs geben und mit der **½ der Gewürzmischung**, ½EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** im Ofen in 20-25Min. goldbraun und gar backen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in derselben Pfanne mit 1EL 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.



3. Dip anrühren

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



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.