



## V3: Rindersteak und Ofengemüse

mit Kreuzkümmel und cremigem Kräuterdip



ca. 40min



2 Personen

Ein zartes Rindersteak ist der wunderbare Protagonist in diesem Gericht, aber auch ein echter Teamplayer. Heute freundet es sich mit in Kreuzkümmel und rauchigem Paprikapulver gebackenem Gemüse an. Der Dip bekommt seinen großen Auftritt mit frischem Koriander und Basilikum. ¡Viva la cooperación!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 20g Basilikum & Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Rinderhüftsteak

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

### Allergene

Eier (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 659kcal, Fett 31.6g, Kohlenhydrate 54.5g, Eiweiß 36.6g



### 1. Kartoffeln schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm breite Spalten schneiden. **Tipp:** Wer möchte, kann die **Kartoffeln** auch schälen.



### 2. Gemüse schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** vierteln.



### 3. Gemüse backen

Die **Kartoffeln**, die **Karotten** und **4 Tomatenspalten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, dann mit der **½ des Kreuzkümmels**, der **½ des Paprikapulvers**, 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** im Ofen 20-25Min. backen, bis es gar und appetitlich gebräunt ist.



### 4. Dip zubereiten

Den **Koriander** und das **Basilikum** samt Stängeln grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen. Das weiche Kerngehäuse der **übrigen Tomatenspalten** entfernen, dann die **Tomaten** ebenfalls grob zerkleinern. Die **Kräuter**, den **Knoblauch**, die **Tomaten** und 2EL Mayonnaise in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



### 6. Anrichten und servieren

Das gebackene **Gemüse** auf Teller verteilen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und darauf anrichten. Mit dem **Kräuterdip** beträufeln und servieren.