

MARLEY SPOON



V3: Rindersteak und Ofengemüse

mit Kreuzkümmel und cremigem Kräuterdip



ca. 40min



3-4 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

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 4 Karotten
- 3 Tomaten
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 40g Basilikum & Koriander
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Rinderhüftsteak

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große 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 669kcal, Fett 31.4g, Kohlenhydrate 57.4g, Eiweiß 36.7g



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.



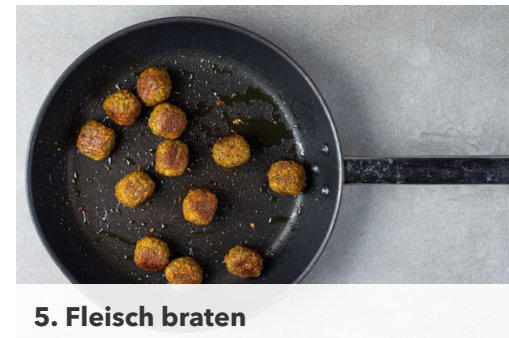
3. Gemüse backen

Die **Kartoffeln**, die **Karotten** und **6 Tomatenspalten** auf einem oder zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen, dann mit dem **Kreuzkümmel**, dem **Paprikapulver**, 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** im Ofen 20-25Min. backen, bis es appetitlich gebräunt ist. Ggf. die Position der Bleche nach der Hälfte der Garzeit tauschen.



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 4EL 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 großen Pfanne mit 2EL 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.