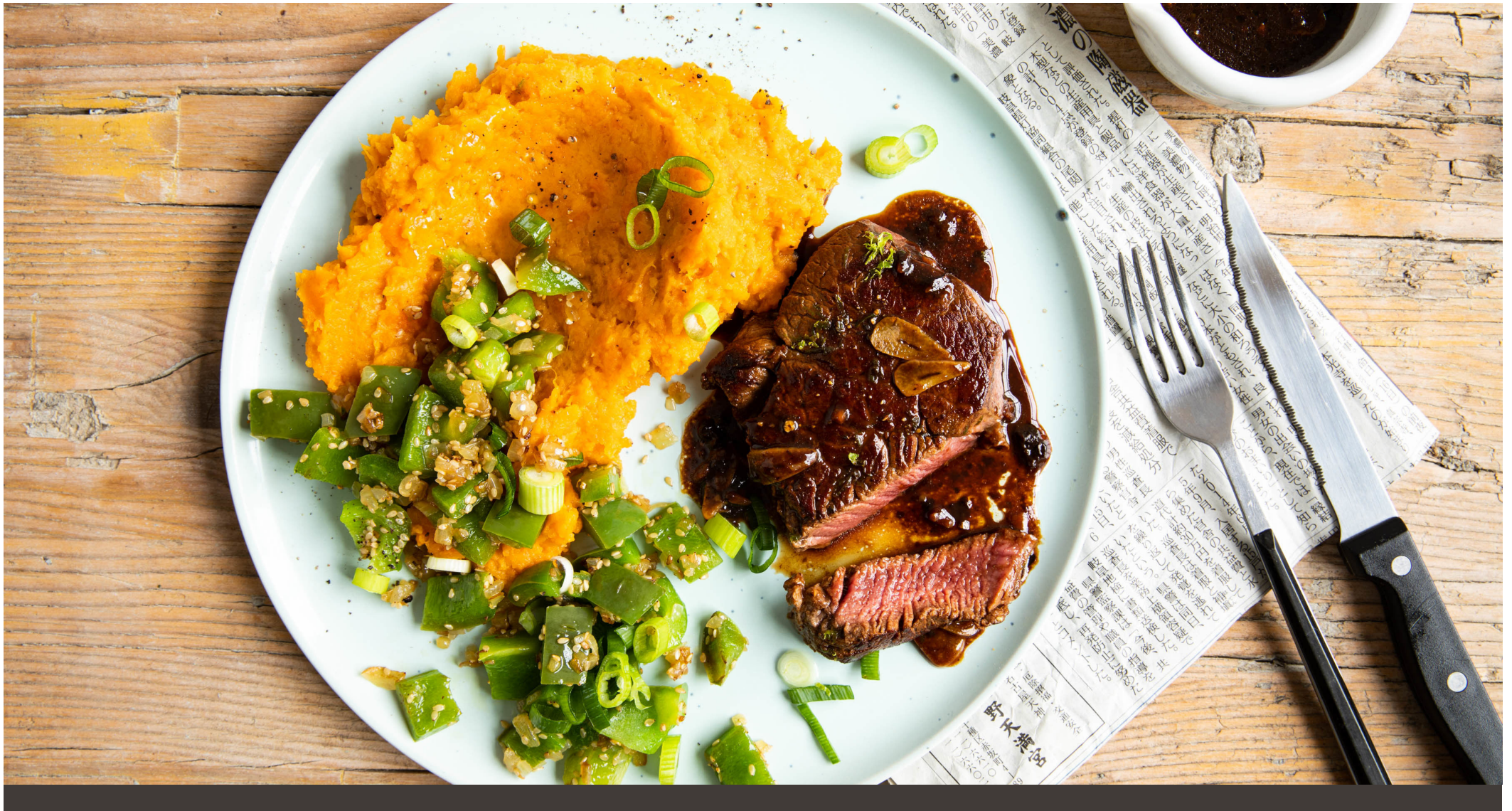


# MARLEY SPOON



## V2: Würzige Bio-Steakpfanne japanische Art

mit Süßkartoffelstampf und Paprikagemüse



30-40min



3-4 Personen

Wir sind immer wieder erstaunt, wie vielfältig sich die asiatische Aromenwelt kombinieren lässt. Heute verfeinerst du das zarte Bio-Rindersteak mit einer Ponzu-Sauce aus Sojasauce und Limette und servierst es zur farbenfrohen Gemüsebeilage aus Süßkartoffel und Karotte sowie grüner Paprika. Auf Basis der Ponzu-Sauce bereitest du eine weitere Würzsauce mit Teriyakisauce zu. Sehr! Gut!

## Was du von uns bekommst

- 1 grüne Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Süßkartoffeln
- 3 Karotten
- 1 unbehandelte Limette
- 100ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 50ml Teriyakisauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen schwarzer Sesam <sup>11</sup>
- 2 Packungen Bio-Rinderhüftsteak

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- kleiner Topf
- 2 große Pfannen
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

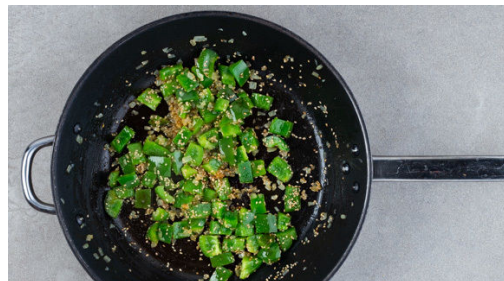
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 584kcal, Fett 27.4g, Kohlenhydrate 43.6g, Eiweiß 36.1g



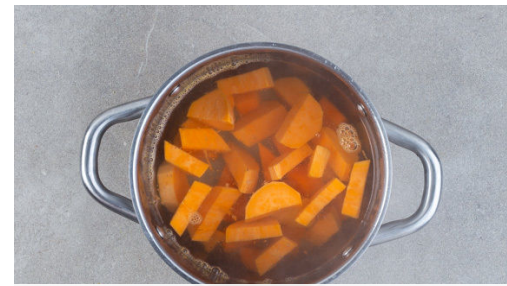
### 1. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in hauchfeine Scheibchen schneiden.



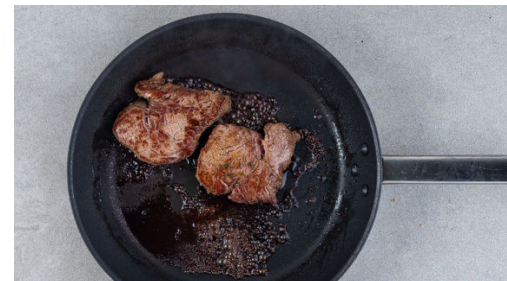
### 4. Paprikagemüse braten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. glasig anbraten. Die **Paprika** dazugeben und 2-3Min. mitbraten, dann den **Sesam** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



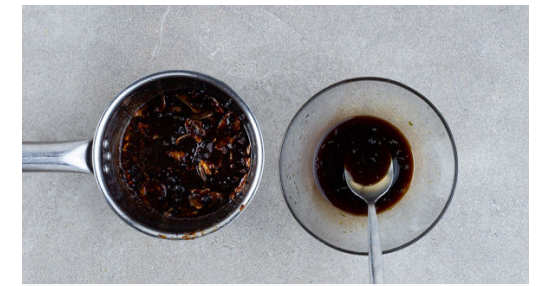
### 2. Stampf vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. In das kochende Wasser geben und 10-15Min köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann das **Gemüse** in ein Sieb abgießen.



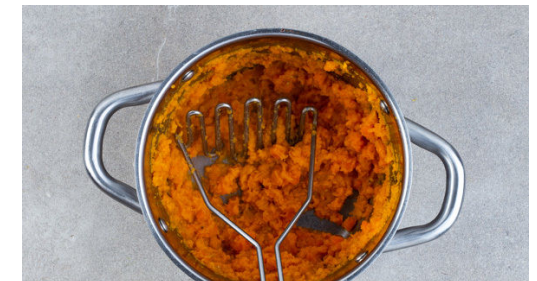
### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer zweiten Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Mit der **restlichen Ponzu-Sauce** ablöschen und bei niedriger Hitze 1-2Min. sanft köcheln lassen.



### 3. Saucen zubereiten

Für die **Ponzu-Sauce** die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Ca.  $\frac{2}{3}$  der **Sojasauce** mit dem **Limettensaft** und **-abrieb** verrühren. Den **Knoblauch** in einem kleinen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. hellbraun anrösten. Die **Teriyakisauce** unterrühren. Den Topf vom Herd nehmen und  $\frac{1}{3}$  der **Ponzu-Sauce** unterrühren.



### 6. Gemüse stampfen

Inzwischen die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** stampfen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den **Stampf** mit dem **Steak** und dem **Paprikagemüse** anrichten. Mit der **Würzsauce** und den **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.