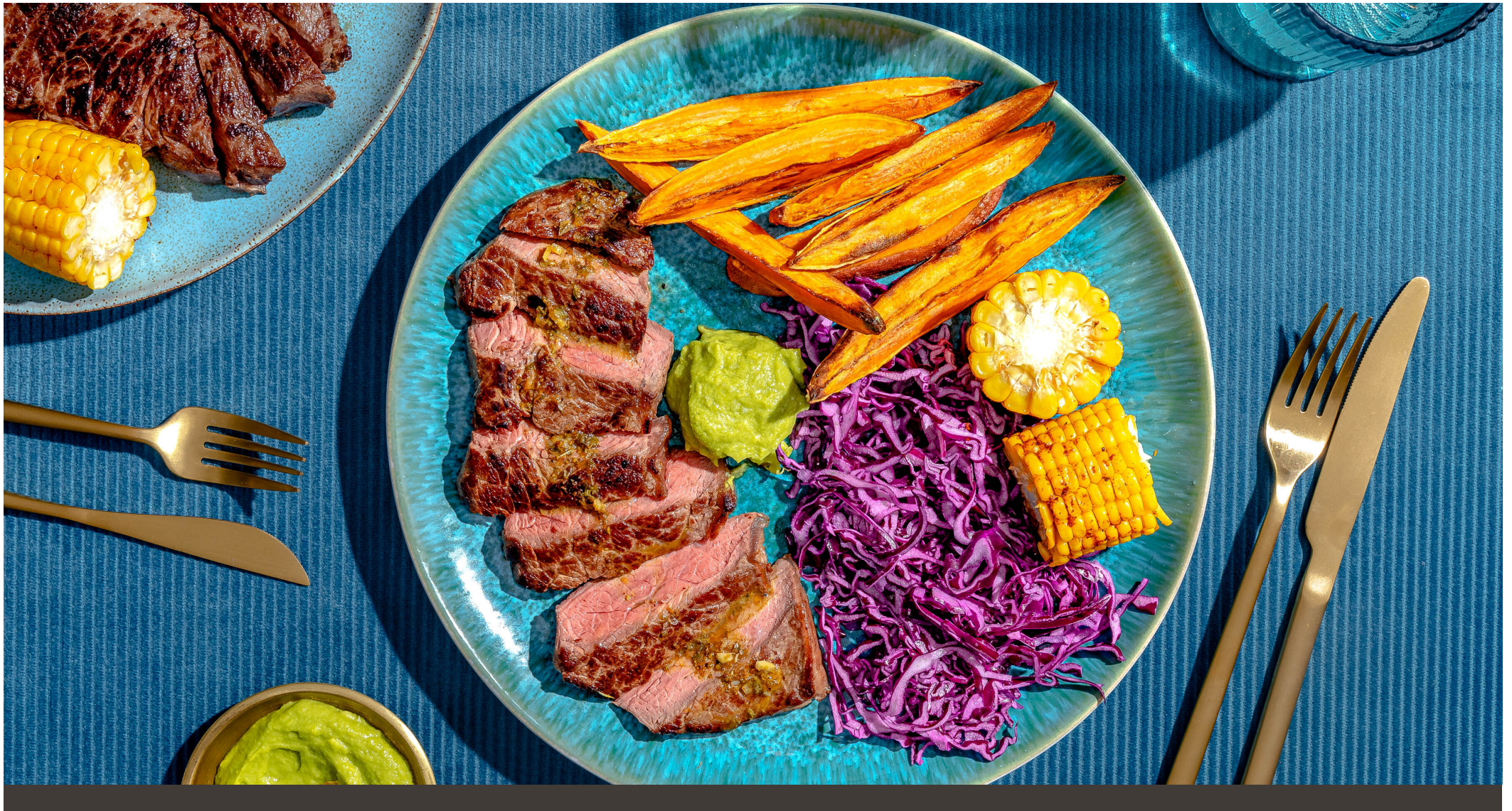


# MARLEY SPOON



## V1: Saftiges Rinderhüftsteak mit Orangensauce

dazu Süßkartoffeln, Rotkohl und Cajun-Mais



ca. 40min



3-4 Personen

Allein schon wegen der Farben sollte dieses Gericht ein ewiger Klassiker werden: Sonnig orangefarbene Süßkartoffelwedges, intensiv leuchtender Rotkohl, sanftgrüne Guacamole, goldgelber Mais mit Cajun-Würze und dazu das schimmernde Zartrosa des saftigen Rinderhüftsteaks - viel besser kann es nicht werden! Wir spendieren dem Steak noch eine feine Orangensauce mit intensivem Kräuterkick und wünschen einen vorzüglichen Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 2 frische Maiskolben
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 2 große Süßkartoffeln
- 400g geschnittener Rotkohl
- 2 unbehandelte Orangen
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 Päckchen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Rinderhüftsteak
- 2 Becher Guacamole

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Alufolie
- große Pfanne
- Zitruspresse

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 790kcal, Fett 45.6g, Kohlenhydrate 58.5g, Eiweiß 36.3g



1. Mais verfeinern

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Maiskolben** ggf. von den Hüllblättern und Fäden befreien und auf einem Stück Alufolie mit 1EL Olivenöl, der **Cajun-Gewürzmischung** und 2 Prisen Salz einreiben. Das **Maispäckchen** verschließen und in den vorheizenden Ofen geben.



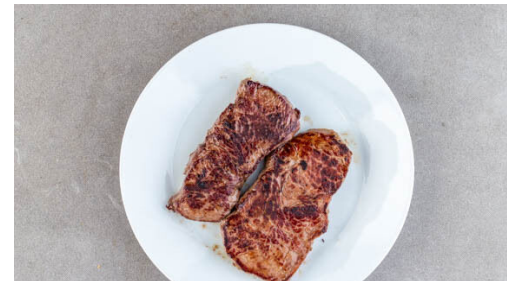
4. Würzung vorbereiten

Die **Orangen** halbieren und auspressen. **1TL Oregano** und **1TL Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung** vermengen. Den **Knoblauch** schälen, sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken und unterrühren.



2. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffeln** in ca. 2cm breite Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. In den vorgeheizten Ofen geben und ca. 25Min. backen, bis die **Süßkartoffeln** goldbraun und gar sind, dann auch den **Mais** aus dem Ofen nehmen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



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. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen. Die Pfanne wird weiterverwendet. Den **Mais** in dicke Scheiben schneiden.



3. Rotkohl zubereiten

4EL Mayonnaise, 2EL hellen Essig, 2EL Wasser, 1 kräftige Prise Zucker und je ½TL Salz und Pfeffer verrühren und mit dem **Rotkohl** verkneten, bis er weich wird. Dabei am besten Küchenhandschuhe tragen.



6. Orangensauce zubereiten

Die **Oregano-Mischung** in der Pfanne bei mittlerer Hitze in 30Sek.-1Min. leicht anbräunen. Den **Orangensaft** zugeben und erhitzen, bis sich Bläschen bilden. Vom Herd nehmen und mit 1TL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** mit der **Sauce** beträufeln und mit den **Süßkartoffeln**, dem **Mais**, dem **Rotkohl** und der **Guacamole** servieren.