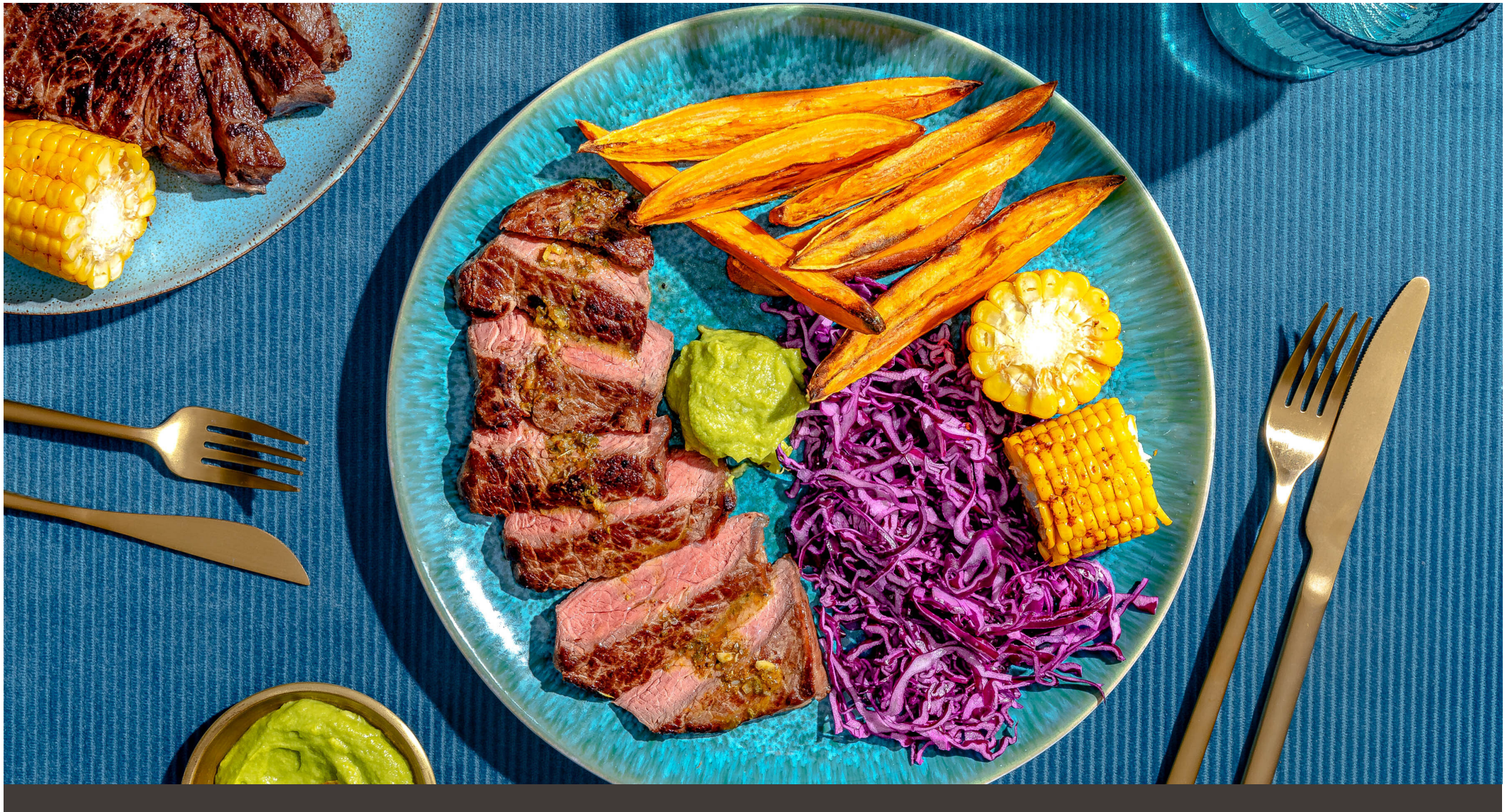




Saftiges Bio-Rindersteak mit Orangensauce

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 Bio-Rindersteaks - viel besser kann es nicht werden! Wir spendieren dem Steak noch eine feine Orangensauce mit intensivem Kräuterkick und wünschen einen vorzüglichen Appetit!

- 2 frische Maiskolben
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 große Süßkartoffeln
- 2 Stücke Rotkohl
- 2 unbehandelte Orangen
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks
- 2 Pck. Guacamole

- 4EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 793kcal, Fett 45.5g,
Kohlenhydrate 60.0g, Eiweiß 36.8g



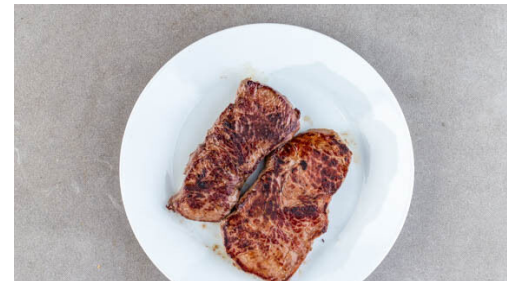
Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Maiskolben** ggf. von den Hüllblättern und Fäden befreien und auf einem Stück Alufolie mit 1 EL Olivenöl, der **½ der Cajun-Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz einreiben. Das **Maispäckchen** verschließen und in den vorheizenden Ofen geben.



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.



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.



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.



Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden. 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.



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.