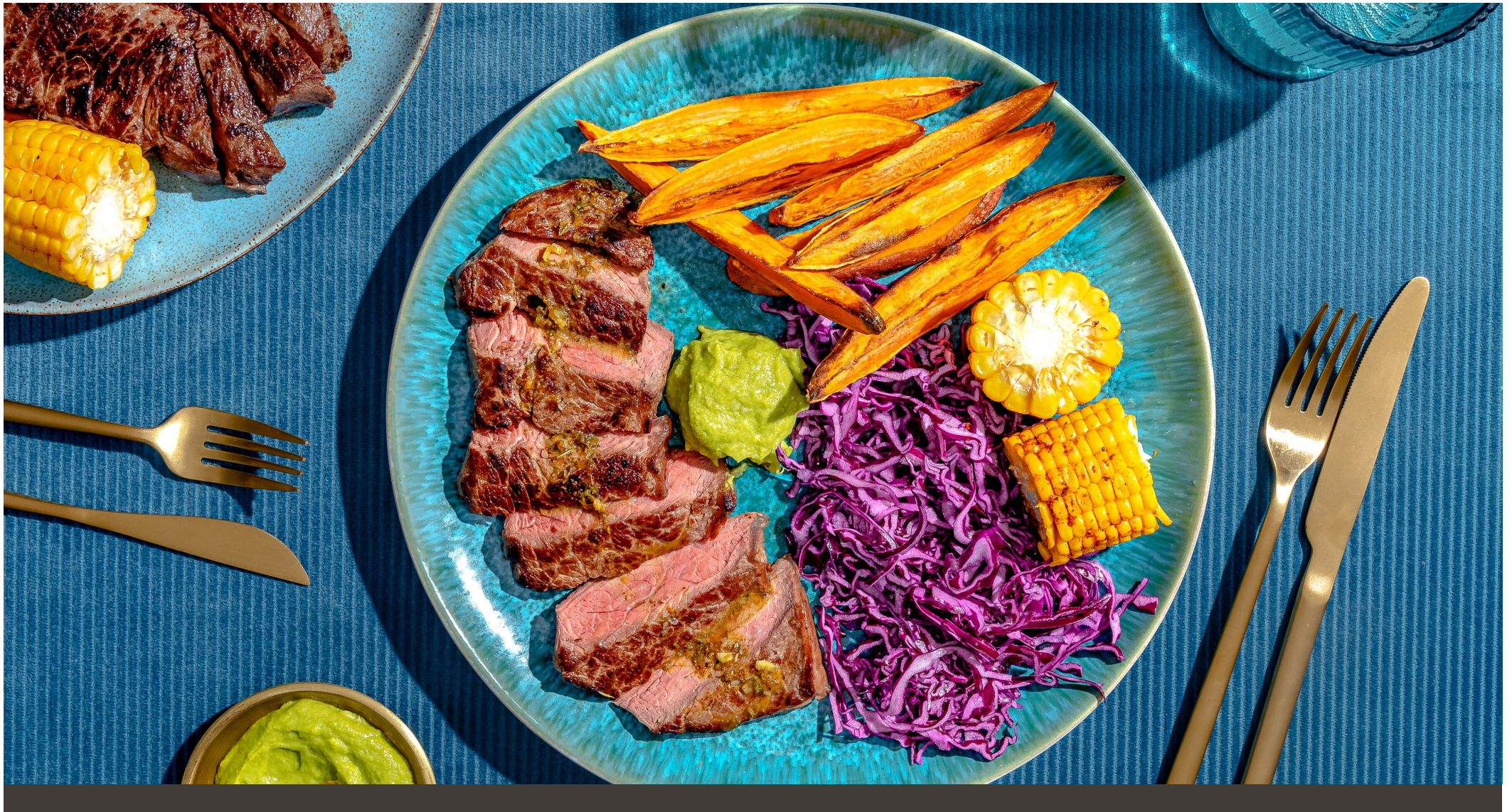


MARLEY SPOON



V2: 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!

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 Bio-Rinderhüftsteak
- 2 Becher Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise³
- 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 789kcal, Fett 45.4g, Kohlenhydrate 59.4g, Eiweiß 36.6g



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.



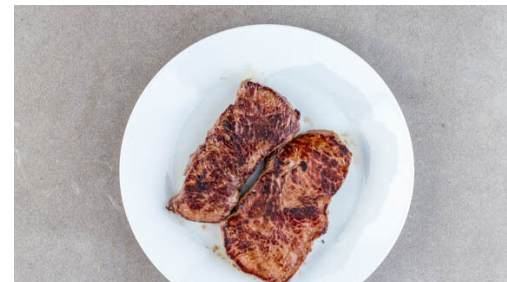
4. Würzung vorbereiten

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.