

MARLEY SPOON



V2: Saftiges Bio-Rindersteak mit Orangensauce

dazu Süßkartoffeln, Rotkohl und Cajun-Mais



ca. 40min



2 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

- 1 frischer Maiskolben
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 1 große Süßkartoffel
- 200g geschnittener Rotkohl
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 Päckchen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Bio-Rinderhüftsteak
- 1 Becher Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Alufolie
- mittelgroße 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 798kcal, Fett 45.5g, Kohlenhydrate 61.3g, Eiweiß 37.0g



1. Mais verfeinern

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



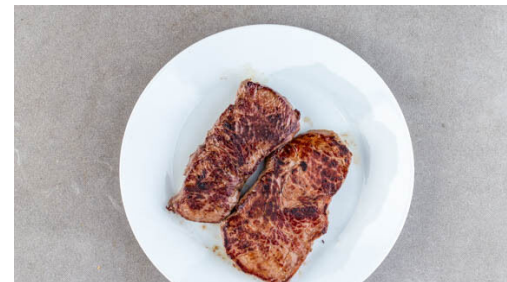
4. Würzung vorbereiten

Die **Orange** halbieren und auspressen. ½TL **Oregano** und ½TL **Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung** vermengen. Den **Knoblauch** schälen, sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken und unterrühren.



2. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffel** in ca. 2cm breite Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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

2EL Mayonnaise, 1EL hellen Essig, 1EL Wasser, 1 Prise Zucker und je 1 kräftige Prise 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.