



V2: Würziges Bio-Rindersteak mit Tahinidip

dazu gebackenes Gemüse mit Haselnüssen



ca. 35min



3-4 Personen

Ein Gute-Laune-Essen sollte nicht nur beim Verputzen Spaß machen, sondern auch schon in der Küche beste Stimmung verbreiten. Zum Beispiel freut sich jeder Koch über eine überschaubare Menge Abwasch. Oder über ein Rezept, das ganz unkompliziert gelingt. Unser saftiges Bio-Rindersteak mit knackigen Haselnüssen schenkt dir all das. Serviert mit cremiger Tahinisaucе und buntem Wurzelgemüse ein Schmaus, der einfach glücklich macht.

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pastinaken
- 3 lila Karotten
- 2 gelbe Karotten
- 1 Päckchen Vadouvan-Gewürzmischung ¹⁰
- 50g Tahini ¹¹
- 50g blanchierte Haselnusskerne ¹⁵
- 2 Packungen Bio-Rinderhüftsteak

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne

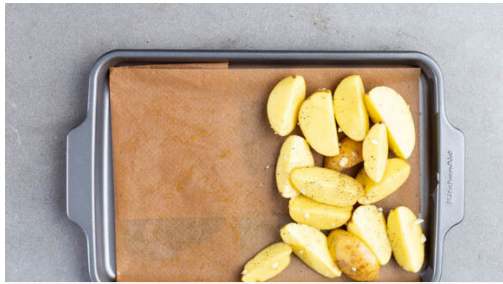
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (3), Senf (10), Sesamsamen (11), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 833kcal, Fett 47.2g, Kohlenhydrate 57.6g, Eiweiß 41.0g



1. Kartoffeln vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Kartoffeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit dem **Knoblauch**, 1EL Olivenöl sowie je ½TL Salz und Pfeffer einreiben.



2. Gemüse rösten

Die **Pastinaken** und die **Karotten** ggf. schälen, dann jeweils längs halbieren und in ca. 5cm lange Stücke schneiden. Auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit der **Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl sowie je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** im Ofen in 20-25Min. goldbraun und gar backen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



3. Dip anrühren

Das **Tahini** mit 4EL Mayonnaise, 2EL Wasser und 1EL Essig verrühren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Nüsse anrösten

Die **Haselnüsse** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, grob hacken und beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



6. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** gegen die Faser in Tranchen schneiden. Die **Kartoffeln**, das **Gemüse** und den **Tahinidip** auf Teller verteilen und mit dem **Fleisch** anrichten. Mit den **Nüssen** garnieren und servieren.