



Special V2: Bio-Steak an Meerrettichcreme

mit Pistazien-Gemüse und Grünkohlchips



ca. 50min



2 Personen

Klar, zur festlichen Zeit geht es auch mal etwas gehaltvoller zu. Dennoch freuen wir uns zu berichten, dass wir bei diesem Schmaus zwar an Kohlenhydraten, aber nicht an edlen Zutaten gespart haben. Aus frischem Meerrettich und Crème fraîche zauberst du eine aromatische Sauce für dein Bio-Steak, zu dem sich knusprig gebackene Grünkohlchips und farbenfrohes Ofengemüse gesellen. Mit Pistazien bestreuen und einfach genießen ...

- 30g Pistazienkerne ¹⁵
- 25g Kürbiskerne
- 1 Karotte
- 1 lila Karotte
- 2 Pastinaken
- 1 Stück Meerrettichwurzel
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Bund Grünkohl
- 1 Packung Bio-Rinderhüftsteak
- 1 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung

- 1TL Honig
- 1TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleine Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe

Allergene
Milch (7), Senf (10), Nüsse (15). Kann
Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 825kcal, Fett 53.3g,
Kohlenhydrate 35.5g, Eiweiß 43.6g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Ein Loch in die **Pistazien-** und die **Kürbiskerntüte** stechen, dann in ein sauberes Tuch wickeln und mit einer Pfanne in grobe Stücke schlagen. Die **Pistazien** und die **Kerne** in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



Den **Grünkohl** in grobe Stücke schneiden, dabei harte Stängel entfernen. Auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1TL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und gleichmäßig verteilen. Im Ofen auf der obersten Schiene 5-8Min. rösten. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



Inzwischen die **Karotten** und die **Pastinaken** ggf. schälen und längs vierteln, dann mit 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen 18-22Min. backen, bis das **Gemüse** gar und goldbraun ist. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



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. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



Die **½ des Meerrettichs** schälen und mit einer Küchenreibe fein raspeln. Den **Meerrettich** mit der **Crème fraîche**, 1TL Senf, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer verrühren.



Die **Karotten** und die **Pastinaken** aus dem Ofen nehmen, dann mit 1TL Honig und der **Gewürzmischung** vermengen. Die **Meerrettichcreme** auf Teller streichen, das **Fleisch** und das **Gemüse** darauf anrichten und mit den **Pistazien** und den **Kürbiskernen** garniert servieren. **Tipp:** Wer mag, kann das **Fleisch** vor dem Servieren gegen die Faser in feine Tranchen schneiden.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](#) an. #marleyspooning