



Special V2: Bio-Steak frites

mit Schnittlauchbutter und Salat



ca. 30min



3-4 Personen

Heute servierst du dir und deinen Lieben einen französischen Bistro-Klassiker! Es gibt saftiges Bio-Rindersteak mit einer feinen Schnittlauchbutter, dazu knusprige, selbst gemachte Pommes frites aus dem Ofen und einen knackigen Salat mit Radieschen. Du wirst sehen: Die Pommes aus frischen Kartoffeln sind ganz schnell zubereitet - einmal probiert, möchtest du nie wieder zur Tiefkühlware greifen.

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 10g Schnittlauch
- 2 Packungen Bio-Rinderhüftsteak
- 2 Bund Radieschen
- 2 Packungen Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Butter ⁷
- 1TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Frischhaltefolie

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 741kcal, Fett 44.3g, Kohlenhydrate 48.8g, Eiweiß 36.3g



1. Kartoffeln schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** ggf. schälen, in ca. 1cm dicke Scheiben und dann in pommesartige Stifte schneiden.



2. Pommes backen

Die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl vermengen, gleichmäßig verteilen und in 20-25Min. auf der mittleren Schiene goldbraun backen. Vor dem Servieren nach Geschmack mit Salz würzen.



3. Schnittlauch schneiden

Den **Schnittlauch** fein hacken.



4. Butter vorbereiten

6EL Butter in eine kleine Schüssel geben und den **Schnittlauch** mithilfe einer Gabel untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Schnittlauch-Butter-Masse** in Frischhaltefolie zu einer Rolle formen und diese für 10-15Min. in den Gefrier- oder Kühlschrank legen.



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. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen. Vor dem Servieren nach Belieben in Tranchen schneiden.



6. Salat zubereiten

Die **Radieschen** in dünne Scheiben, den **Salat** längs in feine Streifen schneiden. Aus 2EL Olivenöl, 2EL Essig, 1TL Senf und je 1 gute Prise Salz, Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren und die **Radieschen** und den **Salat** untermengen. Die **Steaks**, die **Pommes** und den **Salat** anrichten. Die **Schnittlauchbutter** in Scheiben schneiden, auf die **Steaks** legen und servieren.