



## 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 <sup>7</sup>
- 1TL Senf <sup>10</sup>
- 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.



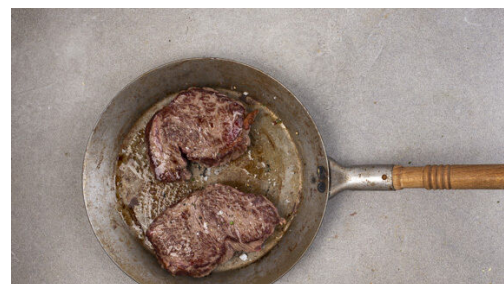
### 3. Schnittlauch schneiden

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.



### 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.