



Low Carb V: 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 ...

Was du von uns bekommst

- 30g Pistazienkerne³
- 25g Kürbiskerne
- 1 Karotte
- 1 lila Karotte
- 1 große Pastinake
- 1 Stück Meerrettichwurzel
- 1 Becher Crème fraîche¹
- 1 Bund Grünkohl
- 1 Packung Bio-Rinderhüftsteak
- 1 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- 1TL Senf²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Milch (1), Senf (2), Schalenfrüchte (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Nüsse & Kerne rösten

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.



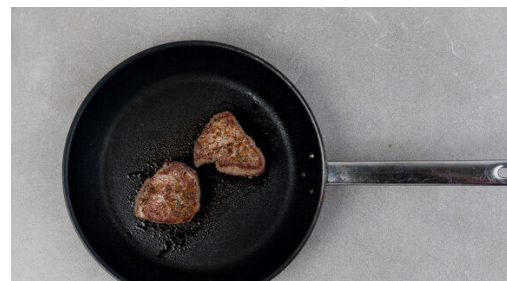
4. Grünkohl rösten

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.



2. Gemüse backen

Inzwischen die **Karotten** und die **Pastinake** 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.



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



3. Creme zubereiten

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.



6. Gemüse verfeinern

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.