



Low Carb V: Bio-Steak an Meerrettichcreme

mit Pistazien-Gemüse und Grünkohlchips



ca. 50min



3-4 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 ...

- 60g Pistazienkerne ³
- 50g Kürbiskerne
- 2 Karotten
- 2 lila Karotten
- 2 große Pastinaken
- 1 Stück Meerrettichwurzel
- 2 Becher Crème fraîche ¹
- 2 Bund Grünkohl
- 2 Packungen Bio-Rinderhüftsteak
- 2 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung

- 2TL Honig
- 2TL Senf²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

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

Energie 787kcal, Fett 49.5g,
Kohlenhydrate 34.8g, Eiweiß 43.5g



4. Grünkohl rösten

2. Gemüse backen

5. Fleisch braten

3. Creme zubereiten

6. Gemüse verfeinern

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**