



RS Weißkohlsteaks mit Chimichurri-Linsen

und cremigem Knoblauchdip mit Koriander



30-40min



3-4 Personen

Hast du schon mal aus Weißkohl Steaks gebraten? Wir waren hin und weg, als unsere Köchin Anne mit diesem Knaller-Rezept unsere Testküche verzaubert hat! Zum knackigen Kohl servierst du ebenfalls irrsinnig leckere Linsen mit einer aromatischen Chimichurri-Sauce mit frischen Kräutern, Haselnüssen und einem cremig-knoblauchigen Dip.

- 400g Beluga-Linsen
- 1 Weißkohl
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 25g blanchierte Haselnusskerne

- 2 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Koriander & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Kapern
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 2 Becher Joghurt ¹

- 1 EL Senf²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Grillpfanne
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

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

Energie 685kcal, Fett 29.0g,
Kohlenhydrate 68.0g, Eiweiß 28.0g



Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für die **Linsen** zum Kochen bringen. Die **Linsen** in einem Sieb waschen und in dem Topf in 18-20Min. bissfest kochen. Den **Weißkohl** von den äußeren Blättern befreien und in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. Den Strunk nicht entfernen, damit die **Weißkohlsteaks** nicht auseinanderfallen.



1 EL Olivenöl mit **1 kräftigen Prise der Gewürzmischung** sowie je ½ TL Salz und Pfeffer verrühren und die **Weißkohlsteaks** auf beiden Seiten mit dem **Würzöl** bepinseln.



Die **Haselnüsse** grob hacken und in einer Grillpfanne oder einer normalen großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 1-2Min. goldbraun anrösten. Herausnehmen und die **Weißkohlsteaks** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. anbraten. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit Backpapier bedecken und 15-20Min. im Ofen backen.



Die **Paprika** halbieren, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Kräuter samt Stängeln** getrennt fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Kapern** fein hacken.



Die **Linsen** in einem Sieb abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Den **Ahornsirup** mit dem **Zitronensaft**, **1TL Zitronenschale**, ca. $\frac{1}{3}$ der **Kräuter**, den **Kapern**, 2EL Olivenöl, 1EL Senf sowie je $\frac{1}{2}$ TL Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit den **Paprikawürfeln** unter die **Linsen** mengen.



Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch**, dem **restlichen Koriander**, **2-3 Prisen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack glatt rühren. Die **Weißkohlsteaks** mit den **Chimichurri-Linsen** und dem **Dip** anrichten, mit der **restlichen Petersilie** und den **Nüssen** garnieren und servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(19d44b37fb4fa155bf9d60c77a3d3cb2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(32b0d4c179ff868011656ab6c9e92913_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0af066940f31e2a4f15c10824101a8fe_img.jpg\)](#) [!\[\]\(88f51de89ad086b589f72a007ec18f8c_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**