



## Schnelles Rindersteak mit Dip

und Paprika-Weißkohl-Gemüse



20-30min



2 Personen

Lust auf eine Extraption Vitamin C? Dann empfehlen wir dir heute dieses köstliche Pfannengemüse mit knackigem Weißkohl und frischer Paprika. Dazu ein saftiges Rinderhüftsteak und einen leckeren Saure-Sahne-Dip mit Lauchzwiebeln, schon sind deine Batterien wieder aufgeladen.

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Weißkohl, geschnitten
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Becher saure Sahne 7
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 Päckchen Gulaschgewürz

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform
- mittelgroße Pfanne

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

## Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 535.0kcal, Fett 31.9g, Eiweiß 39.1g, Kohlenhydrate 18.8g



**1. Gemüse vorbereiten**

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Weißkohl** ggf. verlesen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



**4. Fleisch garen**

Die **Steaks** aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform geben, die Pfanne beiseitestellen. Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen 5-7Min. garen, sodass es in der Mitte noch rosa ist. Die Garzeit kann abhängig von der Dicke des **Fleisches** variieren.



**2. Dip zubereiten**

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden und mit der **sauren Sahne** verrühren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**3. Fleisch anbraten**

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten.



**5. Gemüse braten**

Den **Weißkohl** in derselben Pfanne mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Die **Paprika**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** dazugeben und 2-3Min. mitbraten.



**6. Gemüse verfeinern**

Das **Gulaschgewürz nach Geschmack** und den **ausgetretenen Fleischsaft** unter das **Gemüse** rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Steaks** mit dem **Gemüse** anrichten und mit dem **Saure-Sahne-Dip** servieren.