



Schnelles Rindersteak mit Dip

und Paprika-Weißkohl-Gemüse



20-30min



3-4 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
- 2 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Becher saure Sahne 7
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 Päckchen Gulaschgewürz

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform
- große 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 494.0kcal, Fett 28.1g, Eiweiß 38.8g, Kohlenhydrate 17.5g



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 **Lauchzwiebeln** 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 großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten.



5. Gemüse braten

Den **Weißkohl** in der 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.