

Rindersteak mit Crudités

und orientalischem Linsenpüree



20-30min



3-4 Personen

Mit „Crudités“ wird rohes, portioniertes Gemüse bezeichnet, besonders in Frankreich wird es gerne mit verschiedenen Dips als Vorspeise serviert. Wir finden: Die knackigen Sticks aus Gurke und Paprika kann man auch ganz prima zum Hauptgang reichen, wie etwa zu diesem saftigen, mit Kräutern verfeinerten Rindersteak und dem cremigen Püree aus roten Linsen, das mit Kreuzkümmel und Paprikapulver verfeinert wird.

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 300g rote Linsen
- 1 Päckchen Würzpulver für Hühnerbrühe
- 2 Gurken
- 2 rote Paprika
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 10g frische Petersilie & Dill

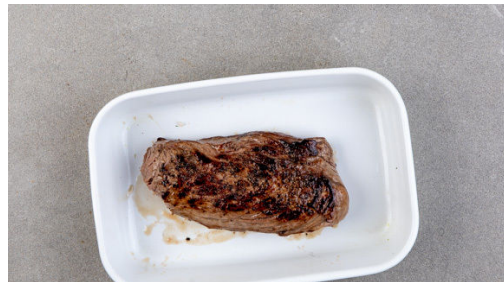
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Auflaufform
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

Energie 622.0kcal, Fett 25.8g, Eiweiß 46.5g, Kohlenhydrate 45.2g



Den Backofen auf 160°C Umluft (180°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. In eine Auflaufform geben und 5-6Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** den gewünschten Garpunkt erreicht hat. **Tipp:** Die Garzeit ist von der Dicke des **Fleisches** und dem gewünschten Garpunkt abhängig.



Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anschwitzen. Die **Linsen** hinzugeben und mit 1,5L Wasser ablöschen. Das **Brühepulver** hinzugeben und alles ca. 10Min. sanft köcheln lassen.



Sobald die **Linsen** weich sind, in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben, 4-5EL Olivenöl zugeben und mit einem Stabmixer pürieren. Das **Linsenpüree** mit dem **Kreuzkümmel**, dem **Paprikapulver** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
Tipp: Ca. **1/2TL Paprikapulver** für die Garnitur aufbewahren.



Die **Gurken** in ca. 1cm dünne und 5cm lange Stifte schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Dillspitzen** abzupfen und fein schneiden. Das **Linsenpüree** auf Teller verteilen, das **Fleisch** in Tranchen schneiden und darauf anrichten. Mit den **Kräutern** und dem **Paprikapulver** garnieren und mit den **Crudités** servieren.