



V: Bio-Rindersteak mit Crudités

und orientalischem Linsenpüree



20-30min



4 Portionen

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 Bio-Rindersteak und dem cremigen Püree aus roten Linsen, das mit Kreuzkümmel-Gewürz und Paprikapulver zubereitet wird.

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Pck. edelsüßes Paprikapulver
- 400g rote Linsen
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 große Gurken
- 2 Paprika
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks
- 10g Dill

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

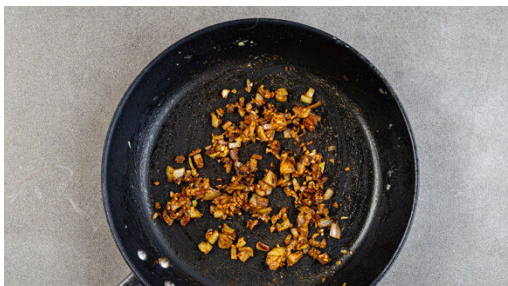
Das Fleisch am besten 20-30Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

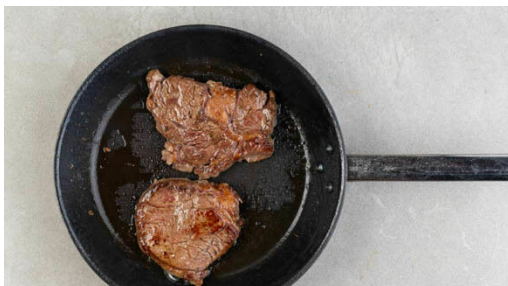
Nährwertangaben pro Portion

Energie 722kcal, Fett 31.8g, Kohlenhydrate 70.3g, Eiweiß 51.1g



1. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. goldbraun anbraten. Zum Ende der Garzeit den **Knoblauch**, die **Gewürzmischung** und die **½ des Paprikapulvers** hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten. Die **Zwiebeln** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne auswaschen.



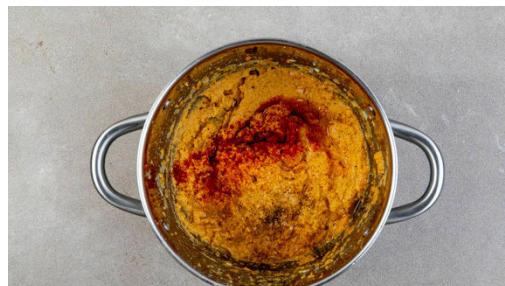
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



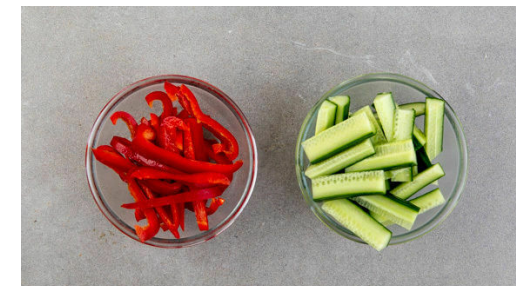
2. Linsen kochen

In der Zwischenzeit in einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser zum Kochen bringen. Die **Linsen** und das **Brühwürz** in das kochende Wasser rühren und die **Linsen** bei niedriger Hitze 15-18Min. garen.



5. Linsen pürieren

Sobald die **Linsen** weich sind, den Topf vom Herd nehmen. 2EL Olivenöl, 1TL Essig sowie die **Zwiebel-Gewürz-Mischung** zugeben und die **Linsen** mit einem Stabmixer pürieren, dabei nach Bedarf etwas Wasser oder mehr Olivenöl hinzufügen, damit das **Püree** schön cremig wird. Mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr Essig abschmecken.



3. Crudités schneiden

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



6. Dill schneiden

Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Das **Linsenpüree** auf Teller verteilen, das **Fleisch** in Tranchen schneiden und darauf anrichten. Mit dem **Dill** und ggf. **übrigem Paprikapulver** garnieren und mit den **Crudités** servieren.