



Steakstreifen auf buntem Salat

mit Asia-Dressing und Orangen-Mayo-Dip



30-40min



3-4 Personen

Heute schwelgen wir in Farben und Aromen! Zu den zarten Rindersteakstreifen gibt es Vitamine satt: Ob Süßkartoffel, Orange, Gurke, Karotte oder Romanasalat - sie alle sind zur Stelle, um dich und deine Lieben auf wohlthuende Weise zu sättigen. Erdnüsse, Chili, Limette und Sojasauce verfeinern mit einem asiatischen Touch.

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 2 Karotten
- 1 unbehandelte Orange
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 1 rote Thai-Chilischote
- 2 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Rinderhüftsteak

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 527.0kcal, Fett 23.0g, Eiweiß 35.7g, Kohlenhydrate 40.2g



1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffel** und die **Karotten** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Mit 1-2EL Pflanzenöl sowie Salz vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 10-15Min. im Ofen rösten, bis das **Gemüse** knusprig ist.



4. Erdnüsse hacken

Die **Erdnüsse** grob hacken. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden, für weniger Schärfe entkernen. Die **Sojasauce** mit 2EL **Orangensaft**, 1-2EL Pflanzenöl, 1-2EL Essig, dem **Knoblauch**, 1-2TL **Orangenschale**, 1 Prise Zucker und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Nach Belieben mit dem **restlichen Orangenabrieb** und **-saft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Orange vorbereiten

Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** filetieren, dabei den **Saft** auffangen. Die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Mayonnaise** mit 2-3TL **Orangensaft** und 1TL **Limettensaft** verrühren. Den **Knoblauch** schälen und fein würfen oder reiben.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten, bis die Oberfläche knusprig ist. Das **Fleisch** mit auf das Backblech geben und 6-8Min. im Ofen garen, bis es medium durch ist. Das **Fleisch** anschließend auf einem Teller 2-3Min. ruhen lassen.



3. Salat schneiden

Den **Romanasalat** längs halbieren und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Gurke** längs halbieren, die Hälften jeweils längs vierteln und die Streifen in ca. 2cm lange Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



6. Salat mischen

Den **Romanasalat**, die **Gurken**, die **Zwiebeln** und die **Orangenfilets** mit dem **Dressing** vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen aufschneiden und auf dem **Salat** anrichten. Mit den **Erdnüssen** und den **Chiliringen** garnieren und mit dem **Ofengemüse** und dem **Orangen-Mayo-Dip** servieren.