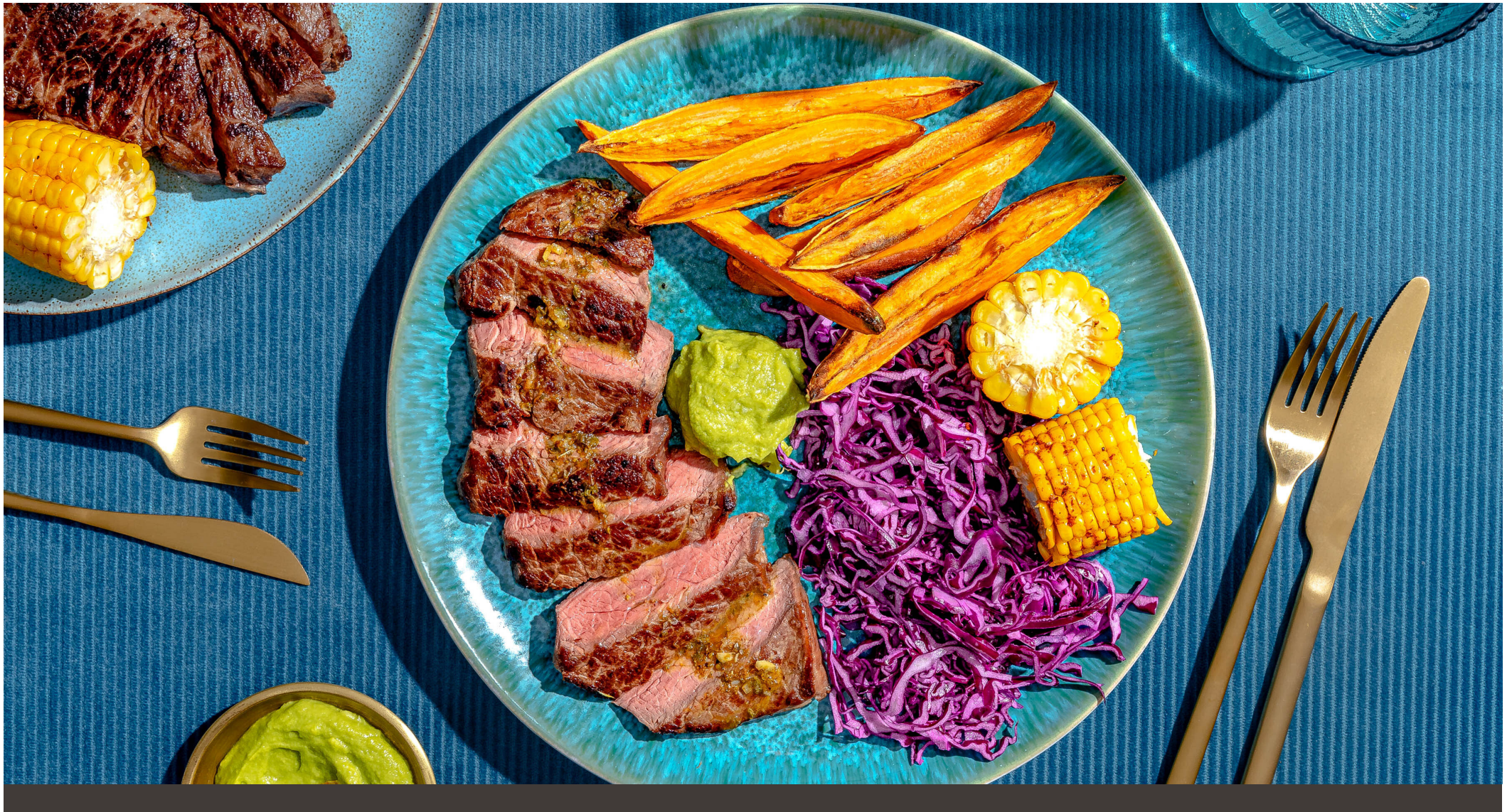




Saftiges Bio-Rindersteak mit Orangensauce

dazu Süßkartoffeln, Rotkohl und Cajun-Mais



ca. 40min



3-4 Personen

Allein schon wegen der Farben sollte dieses Gericht ein ewiger Klassiker werden: Sonnig orangefarbene Süßkartoffelwedges, intensiv leuchtender Rotkohl, sanftgrüne Guacamole, goldgelber Mais mit Cajun-Würze und dazu das schimmernde Zartrosa des saftigen Bio-Rindersteaks - viel besser kann es nicht werden! Wir spendieren dem Steak noch eine feine Orangensauce mit intensivem Kräuterkick und wünschen einen vorzüglichen Appetit!

- 2 frische Maiskolben
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 2 große Süßkartoffeln
- 2 Stücke Rotkohl
- 2 unbehandelte Orangen
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 Päckchen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Bio-Rinderhüftsteak
- 2 Becher Guacamole

- 4EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Alufolie
- große Pfanne
- Zitruspresse

Energie 793kcal, Fett 45.5g,
Kohlenhydrate 60.0g, Eiweiß 36.8g



4. Würzung vorbereiten

2. Süßkartoffeln backen

5. Fleisch braten

3. Rotkohl zubereiten

6. Orangensauce zubereiten

Die **Oregano-Mischung** in der Pfanne bei mittlerer Hitze in 30Sek.-1Min. leicht anbräunen. Den **Orangensaft** zugeben und erhitzen, bis sich Bläschen bilden. Vom Herd nehmen und mit 1TL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** mit der **Sauce** beträufeln und mit den **Süßkartoffeln**, dem **Mais**, dem **Rotkohl** und der **Guacamole** servieren.