



Südamerikanische Steakpfanne

mit pikanter Bohnensauce und Quinoa



30-40min



2 Personen

Eine würzige Steakpfanne mit Paprika und leckeren mexikanischen Gewürzen auf lockerem Quinoa und serviert mit einem frischen Joghurt-Limetten-Dip - das ist alles, was du heute für vollendeten Feierabendgenuss brauchst!

- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 1 Päckchen Mexikanische Gewürzmischung
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150g Quinoa
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Packung Rinderbrühgewürz
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Joghurt ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene
Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 790kcal, Fett 21.7g,
Kohlenhydrate 82.7g, Eiweiß 53.2g



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **Gewürzmischung** einreiben. Bis zur weiteren Verwendung abgedeckt beiseitestellen.



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden.



In einem mittelgroßen Topf 350ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten. Die **Paprika**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** dazugeben und 1-2Min. mitbraten. Das **Tomatenmark** unterrühren, dann mit den **Bohnen samt Flüssigkeit** sowie 300ml Wasser ablöschen und das **Brühgewürz** unterrühren. Die **Sauce** bei mittlerer Hitze 15-20Min. sanft köcheln lassen.



Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



Den **Joghurt** mit dem **Limettenabrieb** und **-saft** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Steakpfanne** ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf der **Quinoa** anrichten. Mit etwas **Joghurt-Limetten-Dip** garnieren und servieren, den **restlichen Dip** dazu reichen.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. #marleyspooning