



Südamerikanische Steakpfanne

mit pikanter Bohnensauce und Quinoa



30-40min



3-4 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
- 2 Päckchen Mexikanische Gewürzmischung
- 2 gelbe Paprika
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 300g Quinoa
- 2 Dosen Tomatenmark
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 2 Packungen Rinderbrühgewürz
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Joghurt⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 759kcal, Fett 20.1g,
Kohlenhydrate 80.9g, Eiweiß 51.7g



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 **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden.



In einem mittelgroßen Topf 650ml 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 2-3EL 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 300-500ml 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. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) #marleyspooning