



Low Carb V: Bio-Steak an Meerrettichcreme

mit Pistazien-Gemüse und Grünkohlchips



ca. 50min



3-4 Personen

Klar, zur festlichen Zeit geht es auch mal etwas gehaltvoller zu. Dennoch freuen wir uns zu berichten, dass wir bei diesem Schmaus zwar an Kohlenhydraten, aber nicht an edlen Zutaten gespart haben. Aus frischem Meerrettich und Crème fraîche zauberst du eine aromatische Sauce für dein Bio-Steak, zu dem sich knusprig gebackene Grünkohlchips und farbenfrohes Ofengemüse gesellen. Mit Pistazien bestreuen und einfach genießen ...

Was du von uns bekommst

- 60g Pistazienkerne³
- 50g Kürbiskerne
- 2 Karotten
- 2 lila Karotten
- 2 große Pastinaken
- 1 Stück Meerrettichwurzel
- 2 Becher Crème fraîche¹
- 2 Bund Grünkohl
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- 2TL Senf²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleine Pfanne
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe

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

Allergene

Milch (1), Senf (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 787kcal, Fett 49.5g, Kohlenhydrate 34.8g, Eiweiß 43.5g



1. Nüsse & Kerne rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Ein Loch in die **Pistazien-** und die **Kürbiskerntüte** stechen, dann in ein sauberes Tuch wickeln und mit einer Pfanne in grobe Stücke schlagen. Die **Pistazien** und die **Kerne** in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



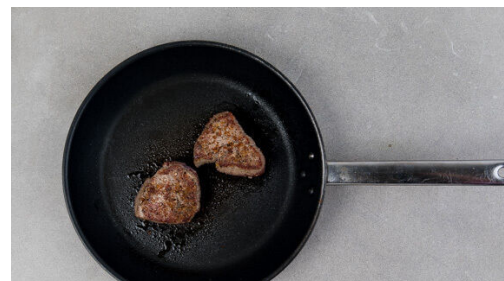
4. Grünkohl rösten

Den **Grünkohl** in grobe Stücke schneiden, dabei harte Stängel entfernen. Auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2TL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und gleichmäßig verteilen. Im Ofen auf der obersten Schiene 5-8Min. rösten. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



2. Gemüse backen

Inzwischen die **Karotten** und die **Pastinaken** ggf. schälen und längs vierteln, dann mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen 22-30Min. backen, bis das **Gemüse** gar und goldbraun ist. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 1EL 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.



3. Creme zubereiten

Etwa $\frac{3}{4}$ des **Meerrettichs** schälen und mit einer Küchenreibe fein raspeln. Den **Meerrettich** mit der **Crème fraîche**, 2TL Senf, 2 kräftigen Prisen Salz und 1 Prise Pfeffer verrühren.



6. Gemüse verfeinern

Die **Karotten** und die **Pastinaken** aus dem Ofen nehmen, dann mit 2TL Honig und der **Gewürzmischung** vermengen. Die **Meerrettichcreme** auf Teller streichen, das **Fleisch** und das **Gemüse** darauf anrichten und mit den **Pistazien** und den **Kürbiskernen** garniert servieren. **Tipp:** Wer mag, kann das **Fleisch** vor dem Servieren gegen die Faser in feine Tranchen schneiden.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

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