



Klassisches Steak frites

mit Schnittlauchjoghurt und Salat



20-30min



2 Personen

Heute servierst du dir und deinen Lieben einen französischen Bistro-Klassiker! Es gibt saftiges Rindersteak mit einem feinen Schnittlauch-Joghurt-Dip, dazu knusprige, selbst gemachte Pommes frites und einen knackigen Salat mit Senfdressing. Du wirst sehen: Die Pommes aus frischen Kartoffeln sind ganz schnell zubereitet – einmal probiert, möchtest du nie wieder zur Tiefkühlware greifen.

Was du von uns bekommst

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Packung Rumpsteak
- 10g frischer Schnittlauch
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf
- 10
- 1 Päckchen „Sieglindes Erdäpfelgewürz“

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler

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

Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 622kcal, Fett 30.9g, Kohlenhydrate 45.6g, Eiweiß 36.5g



1. Pommes vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** ggf. schälen, in ca. 1cm dicke Scheiben und dann in pommesartige Stifte schneiden.



2. Pommes backen

Die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1-2EL Olivenöl mischen, gleichmäßig verteilen und 20-25Min. auf der mittleren Schiene goldbraun backen.



3. Fleisch garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, halbieren und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Auflaufform geben und 4-6Min. im Ofen bis zum gewünschten Garpunkt nachgaren.



4. Schnittlauch schneiden

Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



5. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** mit dem **Schnittlauch** mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat mischen

Den **Salat** längs in feine Streifen schneiden. Aus 1-2EL Olivenöl, 1-2TL Essig, dem **Senf** sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker ein **Dressing** anrühren und mit dem **Salat** vermengen. Die **Pommes** mit ca. **1/3 der Gewürzmischung oder mehr nach Geschmack** und 1 Prise Salz würzen und mit den **Steaks** und dem **Schnittlauchjoghurt** anrichten und servieren.