



Weißkohlsteaks mit Chimichurri-Linsen

und Saure-Sahne-Knoblauch-Dip mit Koriander



30-40min



3-4 Personen

Hast du schon mal aus Weißkohl Steaks gebraten? Wir waren hin und weg, als unsere Köchin Anne mit diesem Knaller-Rezept unsere Testküche verzaubert hat! Zum gesunden Wintergemüse servierst du ebenfalls irrsinnig leckere grüne Linsen mit einer aromatischen Chimichurri-Sauce mit vielen frischen Kräutern, Haselnüssen und einem cremigen Dip.

- 300g grüne Linsen
- 1 Weißkohl
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Haselnusskerne ¹⁵
- 2 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 30g frische Petersilie, Schnittlauch & Koriander
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Kapern
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 1 Päckchen Senf ¹⁰
- 2 Becher saure Sahne ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- Grillpfanne oder Pfanne
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 624kcal, Fett 26.1g,
Kohlenhydrate 61.7g, Eiweiß 25.9g



Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für die **Linsen** zum Kochen bringen. Die **Linsen** in einem Sieb waschen und im Wasser 20Min. kochen. Den **Weißkohl** von den äußeren Blättern befreien und in ca. 2cm breite Scheiben schneiden. Den Strunk nicht entfernen, damit die **Weißkohlsteaks** nicht auseinanderfallen.



Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Kräuterblätter** ggf. abzupfen und alle **Kräuter** getrennt fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Kapern** abgießen und fein hacken.



1-2EL Olivenöl mit **1 kräftigen Prise Gewürzmischung** sowie je 1/2TL Salz und Pfeffer verrühren und die **Weißkohlsteaks** auf beiden Seiten mit dem **Gewürzöl** bepinseln.



Die **Linsen** in einem Sieb abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. 2EL Olivenöl mit dem **Ahornsirup**, dem **Zitronensaft**, **1TL Zitronenabrieb**, dem **Senf**, ca. **1/3 der Kräuter**, den **Kapern** sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit den **Paprikawürfeln** unter die **Linsen** mischen.



Die **Haselnüsse** grob hacken und in einer Grillpfanne oder einer normalen großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten. Die **Weißkohlsteaks** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl auf jeder Seite ca. 1Min. anbraten. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit Backpapier bedecken und 15-20Min. im Ofen backen.



Die **saure Sahne** mit dem **Knoblauch**, dem **restlichen Koriander**, 2–3 EL Wasser, **3–4 Prisen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack glatt rühren. Die **Weißkohlsteaks** mit den **Chimichurri-Linsen** und dem **Dip** anrichten, mit den **restlichen Kräutern** und den **Haselnüssen** garnieren und servieren.

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