



Bio-Steak mit 5-Gewürze-Mix & Korianderbutter

dazu Zucchini und zweierlei Karottensalat

Das saftig-zarte Bio-Rindersteak wird mit chinesischem 5-Gewürze-Pulver verfeinert und mit einer aromatischen Korianderbutter serviert. Dazu gibt es kurzgebratene Zucchini, zwei farbenfrohe Karottensalate mit Orange und geröstete Walnüsse obendrein. Lasst es euch schmecken!



20-30min



3-4 Personen

Was du von uns bekommst

- 50g Walnusskerne ²
- 10g Koriander
- 3 Karotten
- 2 lila Karotten
- 2 Zucchini
- 1 unbehandelte Orange
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks
- 1 Pck. chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 2 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter ¹
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 689kcal, Fett 50.4g, Kohlenhydrate 24.9g, Eiweiß 34.3g



1. Walnüsse anrösten

Den Backofen auf 160°C Umluft (180°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Walnüsse** grob hacken und in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten. Auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



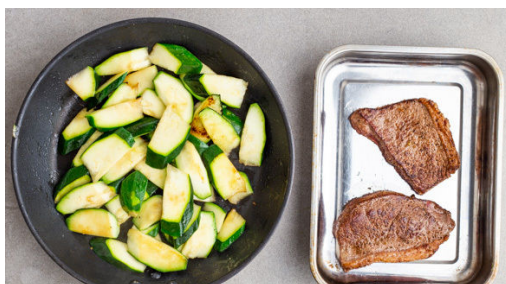
2. Butter zubereiten

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden und mit 4EL weicher Butter vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, **4 Kugeln** formen und diese bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.



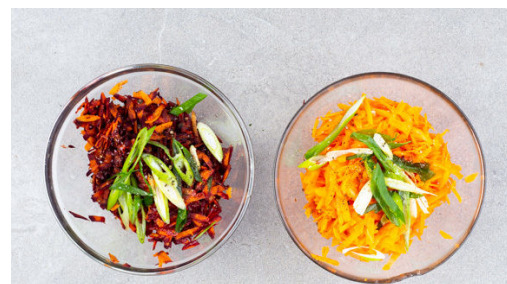
3. Gemüse schneiden

Die **Karotten** schälen und separat mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zucchini** längs vierteln und schräg in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen.



4. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen, von beiden Seiten mit der **Gewürzmischung** und 1 Prise Salz einreiben und in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. anbraten. In eine Auflaufform geben und ca. 5Min. im Ofen medium garen, dann noch 2Min. nachziehen lassen. Die **Zucchini** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl 2-3Min. anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Salate zubereiten

Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Die **orangen Karotten** mit ca. $\frac{2}{3}$ der **Lauchzwiebeln**, die **lila Karotten** mit den **restlichen Lauchzwiebeln** vermengen.



6. Dressing anrühren

4EL Olivenöl, **5EL Orangensaft**, 1TL Honig, die $\frac{1}{2}$ der **Orangenschale** sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und **je die $\frac{1}{2}$ des Dressings** unter die **Karotten** mischen. Die **Steaks** mit der **Korianderbutter**, den **Karottensalaten** und den **Zucchini** anrichten und mit den **Walnüssen** und der **restlichen Orangenschale** garniert servieren.