



Saftiges Cajun-Rinderhüftsteak

mit Süßkartoffeln, Rotkohlsalat und Guacamole



ca. 40min



2 Personen

Allein schon wegen der Farben sollte dieses Gericht ein ewiger Klassiker werden: Sonnig orangefarbene Süßkartoffelwedges, sanftgrüne Guacamole, intensiv leuchtender Rotkohl und dazu das schimmernde Zartrosa des saftigen Rinderhüftsteaks in feinbrauner Kruste – viel besser kann es nicht werden! Wir geben dem Steak noch einen würzigen Kick mit süß-pikanter Cajun-Gewürzmischung und wünschen einen vorzüglichen Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 große Süßkartoffel
- 2 Stücke Rotkohl
- 2 Rinderhüftsteaks
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Pck. Guacamole
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ²
- 4EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 959kcal, Fett 66.2g, Kohlenhydrate 49.8g, Eiweiß 36.8g



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 2cm breite Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. 2 ungeschälte Knoblauchzehen dazulegen und alles ca. 25Min. im Ofen backen, bis die **Süßkartoffeln** goldbraun und gar sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



2. Salat zubereiten

2EL Butter Raumtemperatur annehmen lassen. Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden. 4EL Mayonnaise, 2EL Essig, 2EL Wasser, 1 kräftige Prise Zucker und je ½TL Salz und Pfeffer verrühren und mit dem **Rotkohl** verkneten, bis er weich wird.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll (siehe auch Schritt 6). Nach Geschmack mit der **Gewürzmischung** verfeinern, aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren abgedeckt ruhen lassen.



4. Butter verfeinern

Den gerösteten Knoblauch aus der Haut drücken. **Vorsicht**, heiß! Den Knoblauch mit einer Gabel zu Mus zerquetschen und mit den bereitgestellten 2EL Butter und 1 kräftigen Prise Salz verrühren.



5. Anrichten & servieren

Das **Fleisch** mit den **Süßkartoffeln** und dem **Rotkohlsalat** anrichten und die **Guacamole** und die Knoblauchbutter dazu servieren.



6. Keine halbgare Sache

Wer es ein bisschen mehr durch will, sollte mindestens 3Min. braten, kann sich aber durchaus auf 1-3Min. zusätzlich einstellen. Einfach stetig im Auge behalten und den richtigen Moment erkennen.