



Saftiges Cajun-Rinderhüftsteak

mit Süßkartoffeln, Rotkohlsalat und Guacamole



ca. 40min



3-4 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

- 2 große Süßkartoffeln
- 3 Stücke Rotkohl
- 4 Rinderhüftsteaks
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Pck. Guacamole
- 3 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ²
- 6EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große 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 818kcal, Fett 53.0g, Kohlenhydrate 46.0g, Eiweiß 35.5g



1. Süßkartoffeln backen

Den Ofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 2cm breite Spalten schneiden, auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen mit 2EL Pflanzenöl und je 2 Prisen Salz und Pfeffer vermengen. 3 ungeschälte Knoblauchzehen dazulegen. Ca. 25Min. im Ofen backen, bis die **Süßkartoffeln** gar sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden und ggf. die Position der Bleche tauschen.



4. Butter verfeinern

Den gerösteten Knoblauch aus der Haut drücken. **Vorsicht**, heiß! Den Knoblauch mit einer Gabel zu Mus zerquetschen und mit den bereitgestellten 3EL Butter und 1 kräftigen Prise Salz verrühren.



2. Salat zubereiten

3EL Butter Raumtemperatur annehmen lassen. Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden. 6EL Mayonnaise, 3EL Essig, 3EL Wasser und je ½TL Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und mit dem **Rotkohl** verkneten, bis er weich wird.



5. Anrichten & servieren

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



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen 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.



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.