



## Bio-Rinderhüftsteak mit Backkartoffeln

und Aprikosen-Zwiebel-Relish



30-40min



2 Portionen

Relishes sind in der englischen Küche vor allem zum Würzen von Fleisch oder auch auf Sandwiches beliebt. Original stammen sie aber aus Indien, was den würzigen und süß-säuerlichen Charakter der Saucen erklärt. Aus fruchtiger Aprikose, Zwiebeln und Sweet-Chili-Sauce kannst du deine Tischgäste heute mit einem selbst zubereiteten Relish begeistern. Auf dem saftigen Bio-Hüftsteak kommt es hervorragend zur Geltung. Viel Vergnügen!

## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Aprikosen
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 2 Bio-Rinderhüftsteaks
- 1 Pck. Romanasalat

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Alufolie
- Sieb

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

### Allergene

Senf (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

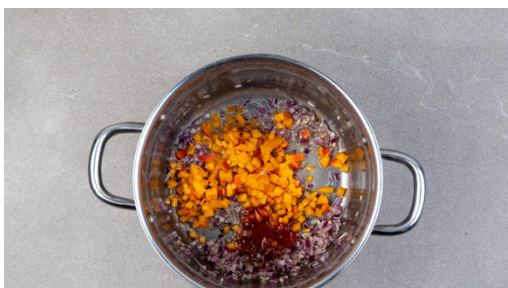
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 621kcal, Fett 26.9g, Kohlenhydrate 57.1g, Eiweiß 35.6g



### 1. Kartoffeln vorkochen

Den Backofen auf 240°C Umluft (260°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Sehr große **Kartoffeln** halbieren. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, die **Kartoffeln** hineingeben und ca. 10Min. vorkochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Topf aufbewahren.



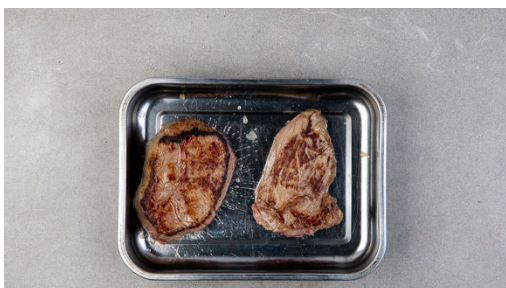
### 4. Relish zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in dem Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. farblos anschwitzen. Die **Aprikosen**, die **½ der Sweet-Chili-Sauce**, 2-3EL Wasser und ½TL Zucker unterrühren und 1-2Min. karamellisieren lassen. Nach Geschmack mit 1TL Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ggf. etwas einkochen lassen.



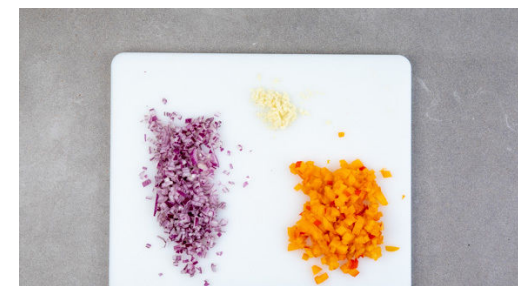
### 2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln** in Alufolie einwickeln, auf ein Backblech geben und 15-20Min. im Ofen backen, bis sie gar sind. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen.



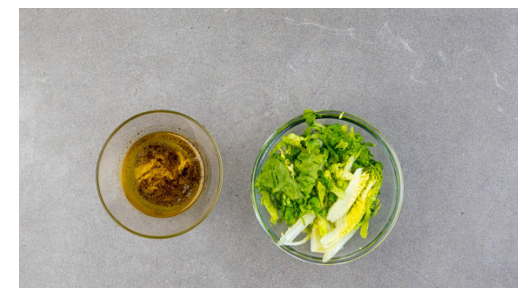
### 5. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Auflaufform geben und im Ofen 4-6Min. oder bis zum gewünschten Garpunkt nachgaren. Aus dem Ofen nehmen und 2-3Min. ruhen lassen. **Tipp:** Der **Fleischsaft** kann unter das **Relish** gemischt werden.



### 3. Relish vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Aprikosen** halbieren, den Stein entfernen und die **Aprikosen** in möglichst kleine Würfel schneiden.



### 6. Salat zubereiten

Den **Salat** in feine Streifen schneiden. Je 1EL Senf, Olivenöl, Essig und Wasser mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und den **Salat** untermengen. Die **Kartoffeln** aus dem Ofen nehmen, etwas aufschneiden und nach Belieben mit Butter und Salz garnieren. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit den **Kartoffeln** und dem **Relish** anrichten und servieren.