



Saftiges Rinderhüftsteak

auf Meerrettichdip mit Apfel-Kohlrabi-Salat



ca. 20min



4 Portionen

Es geht schnell, es ist außergewöhnlich, es ist aromatisch, es ist hübsch anzusehen und noch dazu kalorienarm – was kann das wohl sein? Natürlich, unsere heutige Kreation mit saftigem Rinderhüftsteak auf pikantem Meerrettichdip. Als frische Beilage gibt es einen würzigen Salat aus Apfel und Kohlrabi. Perfekt für den Mittagstisch, aber auch für das Abendessen. Wir wünschen guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Stück Meerrettichwurzel
- 2 Becher Joghurt ¹
- 2 Kohlrabi
- 2 grüne Äpfel
- 4 Rinderhüftsteaks

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf ²
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 323kcal, Fett 12.8g, Kohlenhydrate 18.1g, Eiweiß 33.1g



1. Meerrettich abreiben

Den **Meerrettich** schälen und fein in eine Schüssel abreiben.



2. Dip zubereiten

Den **Joghurt** mit dem **Meerrettich** verrühren und mit Salz abschmecken.



3. Vinaigrette zubereiten

In einer mittelgroßen Schüssel 2EL Olivenöl mit 1EL Essig, 2TL Senf und 2TL Honig zu einer **Vinaigrette** verrühren. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



4. Salat zubereiten

Den **Kohlrabi** schälen, vierteln und in breite Scheiben schneiden. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Kohlrabi** und die **Apfelscheiben** mit der **Vinaigrette** vermengen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller 3-5Min. abgedeckt ruhen lassen.



6. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, dann auf dem **Meerrettichdip** anrichten und mit dem **Apfel-Kohlrabi-Salat** servieren.