



5-Gewürze-Steak mit Korianderbutter

dazu Zucchini und zweierlei Karottensalat



20-30min



2 Personen

Das saftig-zarte 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Walnusskerne ¹⁵
- 10g frischer Koriander
- 2 Karotten
- 1 lila Karotte
- 1 Zucchini
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁷
- Honig
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

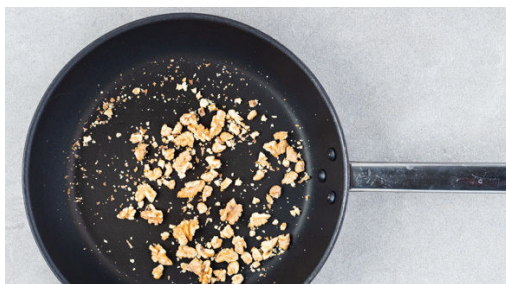
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

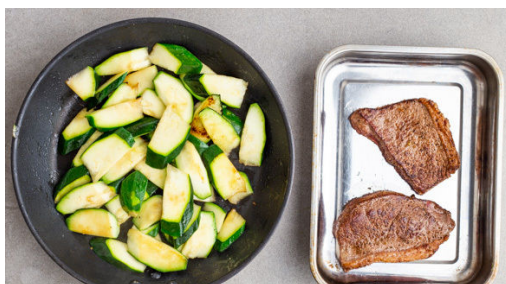
Nährwertangaben pro Portion

Energie 720kcal, Fett 49.4g, Kohlenhydrate 33.8g, Eiweiß 35.3g



1. Walnüsse anrösten

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



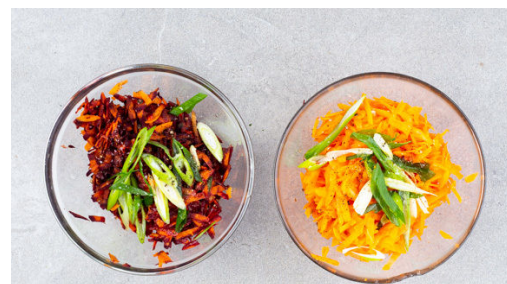
4. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen, von beiden Seiten mit der **Gewürzmischung** und 1 Prise Salz einreiben und in der Pfanne mit 1-2EL 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 1EL Olivenöl 2-3Min. anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Butter zubereiten

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden und mit 2EL weicher Butter vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, **2 Kugeln** formen und diese bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.



5. Salate zubereiten

Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **orangen Karotten** mit ca. **2/3 der Lauchzwiebeln**, die **lila Karotten** mit den **restlichen Lauchzwiebeln** vermengen.



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.



6. Dressing anrühren

2-3EL Olivenöl, **3-4EL Orangensaft**, 1/2TL Honig, die **1/2 der Orangenschale** sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und **je die 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.