



Bio-Rinderhüftsteak mit Meerrettichdip

und Kohlrabi-Apfel-Salat



ca. 20min



2 Portionen

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

Was du von uns bekommst

- 1 Stück Meerrettichwurzel
- 1 Becher Joghurt ¹
- 1 Kohlrabi
- 1 grüner Apfel
- 2 Bio-Rinderhüftsteaks

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ²
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße 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.

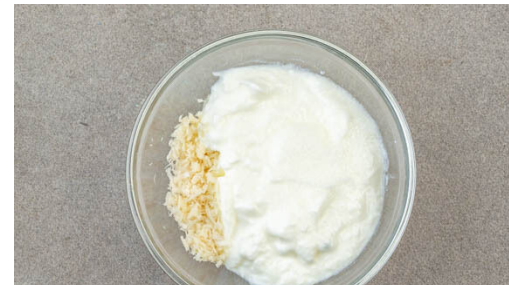
Nährwertangaben pro Portion

Energie 335kcal, Fett 12.9g, Kohlenhydrate 20.4g, Eiweiß 33.4g



1. Meerrettich reiben

Die **½ des Meerrettichs (oder mehr nach Geschmack)** schälen und fein reiben.



2. Dip zubereiten

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



3. Vinaigrette zubereiten

In einer Salatschüssel 1EL Olivenöl mit ½EL Essig, 1TL Senf und 1TL Honig verrühren und die **Vinaigrette** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



4. Salat zubereiten

Den **Kohlrabi** schälen, an den Ansätzen begradigen und auf das Schneidebrett stellen. Den **Kohlrabi** halbieren und jede Hälfte in dünne Scheiben schneiden. Den **Apfel** vierteln, entkernen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die **Kohlrabi- und Apfelscheiben** mit der **Vinaigrette** vermengen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl 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, auf dem **Meerrettichdip** anrichten und mit dem **Apfel-Kohlrabi-Salat** servieren.