



Rindersteak an buntem Risonisalat

mit Greek White und Paprika-Zwiebel-Salsa



ca. 20min



2 Portionen

Bei so einer bunten Mischung, wie sie heute auf den Tisch kommt, wird sich die ganze Bande freuen – und schnell geht es auch noch! Du brätst fein gewürztes Rindersteak, bereitest eine leckere Salsa aus angebratener Paprika und roter Zwiebel und servierst zu alldem einen schmackhaft-nahrhaften Salat aus Risoni-Pasta, frischer Gurke, Oliven und milchfreiem Greek White. Da werden die Augen strahlen und die Münder voll sein!

Was du von uns bekommst

- 200g Risoni ¹
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Rinderhüftsteaks
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 150g Violife Greek White
- 1 Gurke
- 1 Pck. schwarze Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Wer den Geschmack roher Zwiebeln nicht mag, kann die Zwiebelstreifen einfach in kaltem Wasser einweichen und abtropfen lassen, bevor sie in den Salat kommen.

Allergene

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

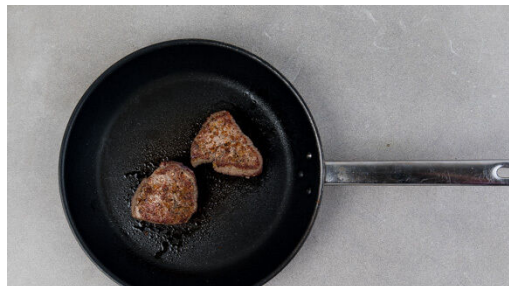
Nährwertangaben pro Portion

Energie 886kcal, Fett 37.5g, Kohlenhydrate 88.9g, Eiweiß 46.3g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und grob würfeln. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in feine Streifen schneiden, die **andere Hälfte** grob würfeln. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 2EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und 1 Prise Salz einreiben.



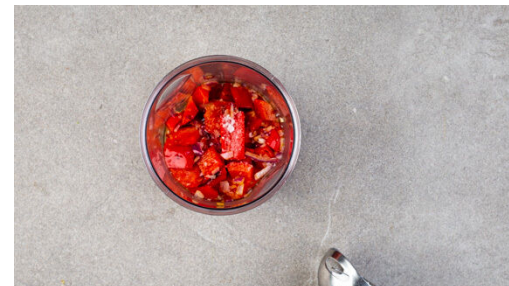
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in der Pfanne 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 abgedeckt ruhen lassen. 100ml Wasser in die Pfanne geben, ca. 30Sek. köcheln und eindicken lassen, dann vom Herd nehmen.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 10-12Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



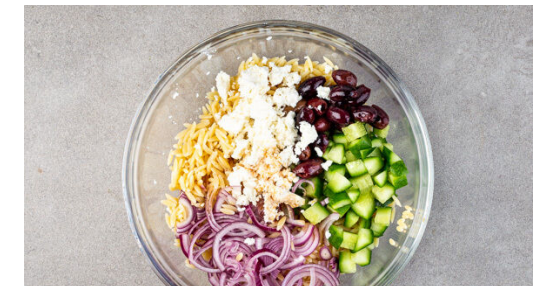
5. Salsa zubereiten

1EL Essig und 1 Prise Salz zu der **Paprika** und den **Zwiebelwürfeln** in das hohe Gefäß geben und alles mit einem Stabmixer zu einer groben **Salsa** pürieren. Dabei nicht zu lange pürieren, die **Salsa** sollte nicht glatt sein, sondern noch ein paar Stücke enthalten.



3. Paprika anbraten

Die **Zwiebelwürfel** und die **Paprika** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 3Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis die **Paprika** etwas weicher ist. Aus der Pfanne nehmen und in einem hohen Gefäß beiseitestellen.



6. Salat mischen

Die **Gurke** in kleine Würfel schneiden. Die **½ des Greek White** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln und vorsichtig mit der **Gurke**, den **Risoni**, den **Zwiebelstreifen**, den **Oliven**, 1EL Essig, je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer sowie der **Bratensauce** vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und auf dem **Salat** anrichten. Mit der **Salsa** garniert servieren.