



Steak with charred cucumber and leek

on nikkei style cucumber salsa



ca. 25min



2 Portionen

Was du von uns bekommst

- 1 große Gurke
- 1 Stange Lauch
- 20ml Fischsauce ¹
- 30g Sambal Badjak
- 2 Rinderhüftsteaks

Was du zu Hause benötigst

- 2½g Salz und Pfeffer
- 6¼g brauner Zucker
- 52½ml Olivenöl
- 10ml Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Kochtipp

Wer kein scharfes Essen mag, lässt das Sambal Badjak einfach weg.

Allergene

Fisch (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 377kcal, Fett 20.1g,
Kohlenhydrate 17.8g, Eiweiß 31.8g



1. Zutaten vorbereiten

Ca. ¼ der Gurke grob würfeln und in ein hohes Gefäß geben. Den **Lauch** längs halbieren und quer in 8-10cm lange Stücke schneiden.



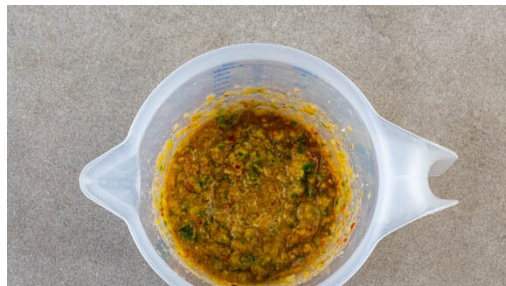
2. Gemüse anrösten

Die **übrige Gurke** in einer großen Pfanne mit ½EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze unter ständigem Wenden ca. 10Min. rösten, bis deutliche Röstspuren sichtbar sind. Nach ca. 5Min. die **Lauchstücke** zugeben und auf jeder 2-3Min. mitrösten. Die **Gurke** aus der Pfanne nehmen. 1TL braunen Zucker und ca. 1EL Wasser in die Pfanne geben und abgedeckt ca. 2Min. garen.



3. Gemüse marinieren

Ggf. die verkohlte Haut von der **Gurke** entfernen. Die **Gurke** längs halbieren und quer in 8-10cm lange Stifte schneiden. Die **½ der Fischsauce** mit 2EL Olivenöl, 2TL Balsamicoessig und je 1 Prise Salz und braunem Zucker zu einem **Dressing** verrühren. Das **Gemüse** mit dem **Dressing** vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen.



4. Gurkensalsa zubereiten

⅓ des Sambal Badjak (siehe Kochtipp) und 1 Prise Salz zu den **Gurkenstücken** ins hohe Gefäß geben und glatt pürieren. Mit Salz und ggf. mehr **Sambal Badjak** abschmecken.



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 abgedeckt ruhen lassen.



6. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** gegen die Faser in **Tranchen** schneiden und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Salsa** auf Teller verteilen und das **Gemüse** und das **Fleisch** darauf anrichten und servieren.