



Steak with charred cucumber and leek

on nikkei style cucumber salsa



ca. 30min



4 Portionen

Was du von uns bekommst

- 2 große Gurken
- 2 Stangen Lauch
- 20ml Fischsauce ¹
- 30g Sambal Badjak
- 4 Rinderhüftsteaks

Was du zu Hause benötigst

- 5g Salz und Pfeffer
- 12½g brauner Zucker
- 105ml Olivenöl
- 20ml 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 360kcal, Fett 19.9g,
Kohlenhydrate 14.2g, Eiweiß 31.5g



1. Zutaten vorbereiten

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



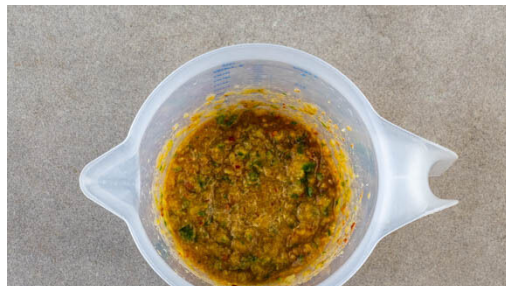
2. Gemüse anrösten

Die **übrigen Gurken** in einer großen Pfanne mit 1EL 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. 2TL braunen Zucker und ca. 2EL Wasser in die Pfanne geben und abgedeckt ca. 2Min. garen.



3. Gemüse marinieren

Ggf. die verkohlte Haut von den **Gurken** entfernen. Die **Gurken** längs halbieren und quer in 8-10cm lange Stifte schneiden. Die **Fischsauce** mit 4EL Olivenöl, 4TL Balsamicoessig und je ½TL Salz und braunem Zucker zu einem **Dressing** verrühren. Das **Gemüse** mit dem **Dressing** vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen.



4. Gurkensalsa zubereiten

⅔ 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 großen Pfanne mit 2EL 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.