



RS Weißkohlsteaks mit Chimichurri-Linsen

und cremigem Knoblauchdip mit Koriander



30-40min



4 Portionen

Hast du schon mal aus Weißkohl Steaks gebraten? Wir waren hin und weg, als unsere Köchin Anne mit diesem Knaller-Rezept unsere Testküche verzaubert hat! Zum knackigen Kohl servierst du ebenfalls irrsinnig leckere Linsen mit einer aromatischen Chimichurri-Sauce mit frischen Kräutern, Haselnüssen und einem cremig-knoblauchigen Dip.

Was du von uns bekommst

- 400g Beluga-Linsen
- 1 Weißkohl
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 25g blanchierte Haselnusskerne³
- 2 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Koriander & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Kapern
- 2 Pck. Ahornsirup
- 2 Becher Joghurt¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Grillpfanne
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Milch (1), Senf (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 685kcal, Fett 29.0g, Kohlenhydrate 68.0g, Eiweiß 28.0g



1. Weißkohl schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für die **Linsen** zum Kochen bringen. Die **Linsen** in einem Sieb waschen und in dem Topf in 18-20Min. bissfest kochen. Den **Weißkohl** von den äußeren Blättern befreien und in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. Den Strunk nicht entfernen, damit die **Weißkohlsteaks** nicht auseinanderfallen.



4. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Kräuter samt Stängeln** getrennt fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Kapern** fein hacken.



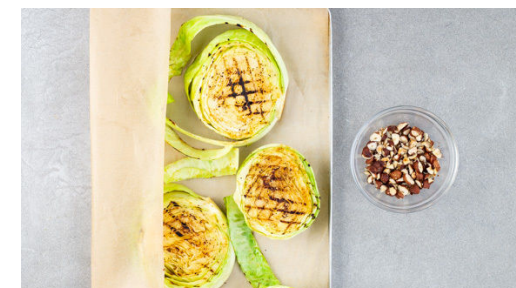
2. Weißkohl würzen

1EL Olivenöl mit **1 kräftigen Prise der Gewürzmischung** sowie je ½TL Salz und Pfeffer verrühren und die **Weißkohlsteaks** auf beiden Seiten mit dem **Würzöl** bepinseln.



5. Linsen verfeinern

Die **Linsen** in einem Sieb abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Den **Ahornsirup** mit dem **Zitronensaft**, **1TL Zitronenschale**, ca. ⅓ der **Kräuter**, den **Kapern**, 2EL Olivenöl, 1EL Senf sowie je ½TL Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit den **Paprikawürfeln** unter die **Linsen** mengen.



3. Weißkohl garen

Die **Haselnüsse** grob hacken und in einer Grillpfanne oder einer normalen großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 1-2Min. goldbraun anrösten. Herausnehmen und die **Weißkohlsteaks** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. anbraten. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit Backpapier bedecken und 15-20Min. im Ofen backen.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch**, dem **restlichen Koriander**, **2-3 Prisen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack glatt rühren. Die **Weißkohlsteaks** mit den **Chimichurri-Linsen** und dem **Dip** anrichten, mit der **restlichen Petersilie** und den **Nüssen** garnieren und servieren.