

MARLEY SPOON



Asia-Steak-Wok mit Tomaten und Honig-Chili-Süßkartoffelpommes



30-40min



2 Portionen

Die gerösteten Süßkartoffelpommes werden in einer pikant-süßen Sauce aus Honig und Sambal Oelek geschwenkt und zur saftigen Wok-Pfanne mit zarten Steakstreifen, fruchtigen Kirschtomaten und gerösteten Erdnüssen serviert. Ein echtes Dream-Team auf deinem Teller, das zeigt, wie lecker Low Carb sein kann!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 250g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 30g Sambal Badjak
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen²
- 2 Rinderhüftsteaks
- 50ml Teriyakisauce^{1,4}
- 1 Pck. Sesam³

Was du zu Hause benötigst

- ½EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Wok oder große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Damit das Gericht nicht so schnell auskühlt, einfach die Teller im warmen Ofen vorwärmen.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

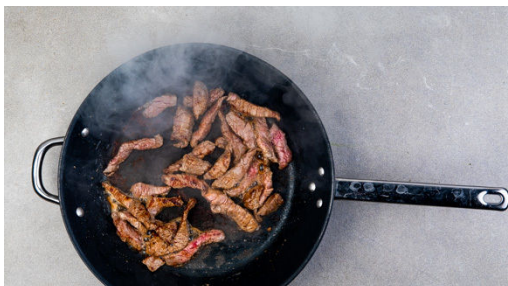
Nährwertangaben pro Portion

Energie 739kcal, Fett 33.9g, Kohlenhydrate 69.5g, Eiweiß 37.3g



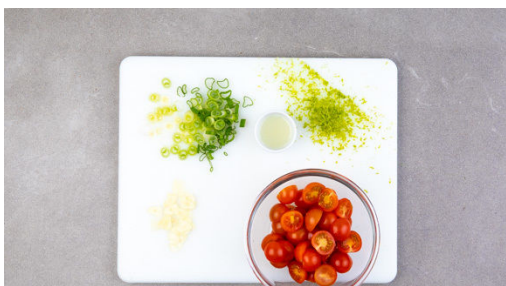
1. Süßkartoffeln rösten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffel** schälen und erst in ca. 1cm dünne Scheiben, dann in pommestartige Stifte schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1-2EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz vermengen und im Ofen 15-20Min. rösten.



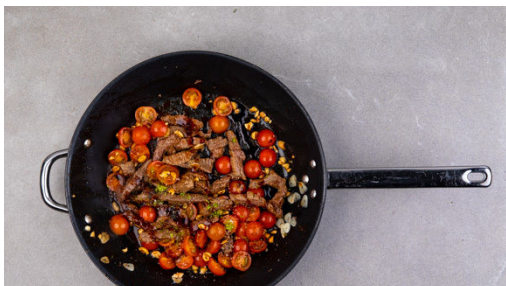
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in 0,5-1cm dünne Streifen schneiden und in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1Min. scharf anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen.



2. Gemüse schneiden

Die **Kirschtomaten** halbieren. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



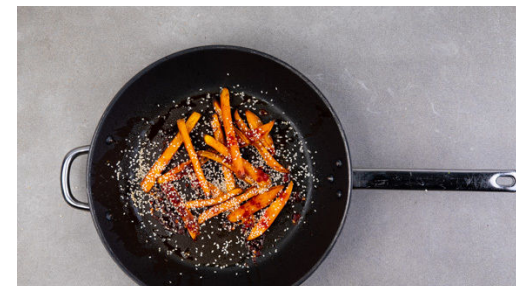
5. Gemüse mitbraten

Die **Kirschtomaten**, die **Erdnüsse** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. anbraten. Das **Fleisch** untermengen und mit der **Teriyakisauce**, der **1/2 des Limettensafts**, dem **Limettenabrieb nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen.



3. Honigsauce vorbereiten

Den **Honig** mit dem **Sambal Oelek** verrühren. Die **Erdnüsse** grob hacken.



6. Süßkartoffeln würzen

Den **Asia-Steak-Wok** auf Teller verteilen und nach Belieben mit den **Lauchzwiebeln** garnieren. Die **Honigsauce**, den **Sesam** und den **restlichen Limettensaft nach Geschmack** in der Pfanne oder dem Wok kurz erwärmen. Die **Süßkartoffelpommes** gut in der **Sauce** schwenken und zum **Steak-Wok** servieren.