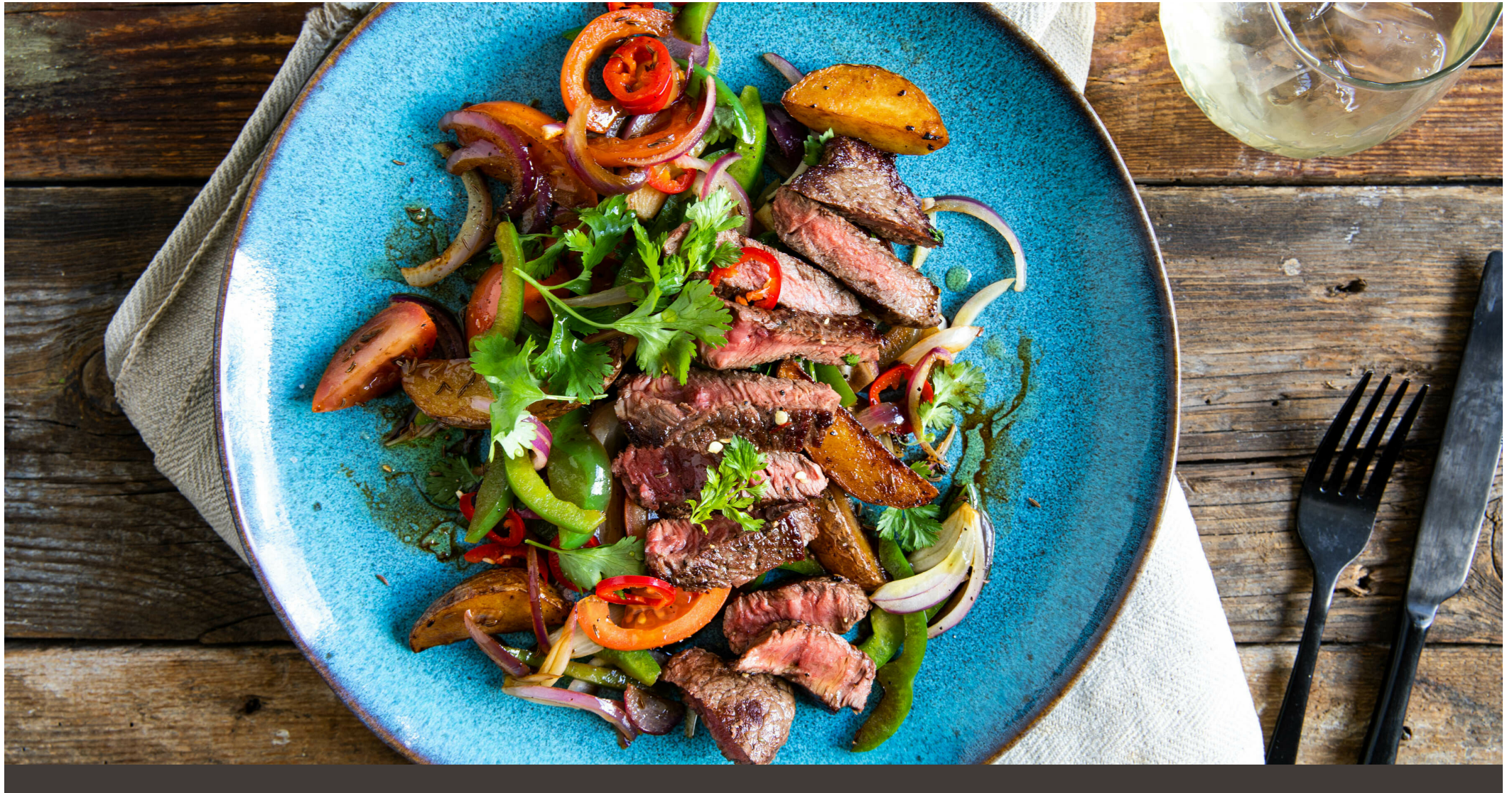




Lomo saltado mit Bio-Rindfleisch

und würziger Gemüsepfanne



ca. 25min



4 Portionen

Unsere kulinarische Reise führt uns heute nach Peru: Lomo saltado ist so etwas wie ein Nationalgericht und vereint stets Fleisch, Kartoffeln und Gemüse. Die Art der Zubereitung zeigt den starken Einfluss chinesischer Einwanderer auf die lokale Küche. In unserer Interpretation trifft saftiges Bio-Rindfleisch auf eine bunte Truppe aus Kartoffeln, Paprika, Tomaten und Zwiebeln, die mit Sojasauce verfeinert wurden. ¡Qué rico!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 grüne Paprika
- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Peperoni
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 50ml Tamari-Sojasauce ¹
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 491kcal, Fett 16.1g, Kohlenhydrate 49.0g, Eiweiß 34.3g



1. Kartoffeln vorkochen

In einem Wasserkocher 1,5L Wasser aufkochen. Die **Kartoffeln samt Schale** in Spalten schneiden und in einem mittelgroßen Topf mit dem kochenden Wasser übergießen. 1/2TL Salz hinzufügen, das Wasser erneut zum Kochen bringen und die **Kartoffeln** 6-7Min. vorkochen. Sie sollen noch nicht ganz gar sein. In ein Sieb abgießen und bis zur weiteren Verwendung ausdampfen lassen.



4. Gemüse braten

Die **Paprika**, die **Tomaten**, die **Zwiebeln** und die **1/2 der Peperoni** mit der **Gewürzmischung** und 1 Prise Salz in die Pfanne geben und 2-3Min. braten. Die **Kartoffeln** zugeben und 2Min. mitbraten, dann mit der **Sojasauce**, 2EL Essig und 200ml Wasser ablöschen. Die Hitze reduzieren und noch ca. 2Min. garen, bis die **Kartoffeln** weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Tomaten** vierteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



5. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Das **Fleisch** quer zur Faser in Tranchen schneiden.



3. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl oder Butter 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. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** und das **Gemüse** auf Tellern anrichten. Mit der **Sauce** beträufeln, mit dem **Koriander** und der **restlichen Peperoni** garnieren und servieren.