



RS Asia-Steak-Wok mit Bio-Rind

und pikanten Süßkartoffelpommes



30-40min



2 Portionen

Die gerösteten Süßkartoffelpommes werden in einer pikant-süßen Sauce aus Honig und Sambal Badjak geschwenkt. Zur saftigen Wok-Pfanne mit zarten Steakstreifen vom Bio-Rind, fruchtigen Kirschtomaten und gerösteten Erdnüssen ergibt das ein echtes Dream-Team auf deinem Teller, das zeigt, wie lecker die Low-Carb-Küche sein kann!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 250g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 30g Sambal Badjak
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²
- 2 Bio-Rinderhüftsteaks
- 50ml Teriyakisauce ^{1,4}
- 1 Pck. Sesam ³

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.

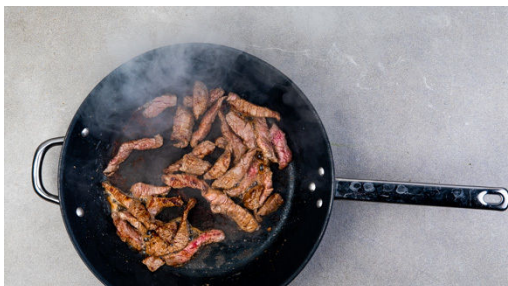
Nährwertangaben pro Portion

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



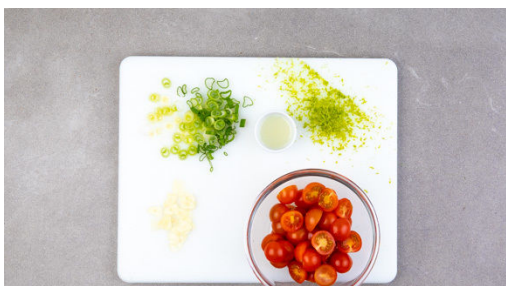
1. Süßkartoffeln rösten

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



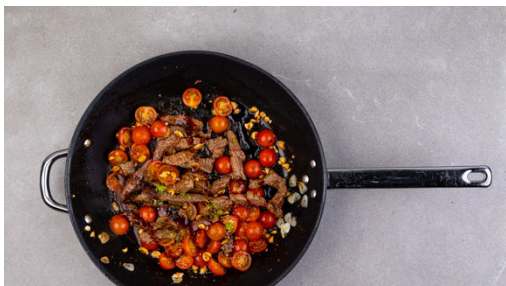
4. Fleisch anbraten

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



2. Gemüse schneiden

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



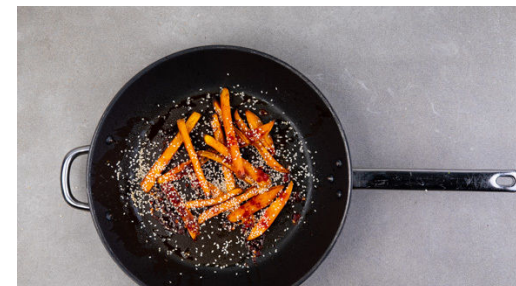
5. Gemüse braten

Die **Tomaten**, die **Erdnüsse** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne bzw. dem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. anbraten. Das **Fleisch** untermengen und mit der **Teriyakisauce**, der **½ des Limettensafts**, der **Limettenschale nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen.



3. Sambalsauce vorbereiten

Die **½ des Sambal Badjak** mit ½EL Honig verrühren. Die **Erdnüsse** grob hacken.



6. Süßkartoffeln verfeinern

Den **Asia-Steak-Wok** auf Teller verteilen und nach Belieben mit den **Lauchzwiebeln** garnieren. Die **Sambalsauce**, 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.