



## Weißkohlsteaks mit Chimichurri-Linsen

und cremigem Knoblauchdip mit Koriander



30-40min



2 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

- 200g Beluga-Linsen
- 1 Weißkohl
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 25g blanchierte Haselnusskerne<sup>3</sup>
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Kapern
- 1 Pck. Ahornsirup
- 1 Becher Joghurt<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf<sup>2</sup>
- 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 776kcal, Fett 37.4g, Kohlenhydrate 70.8g, Eiweiß 29.4g



### 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**, ½TL **Zitronenschale**, ca. ⅓ der **Kräuter**, den **Kapern**, 1EL Olivenöl, 1EL Senf sowie je 1 kräftigen Prise 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. Joghurt verfeinern

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.