



## Hüftsteak mit Backkartoffeln

und Aprikosen-Zwiebel-Relish



30-40min



2 Personen

Heute gibt es zarte Rindersteakstreifen mit einem köstlichen Relish aus frischen Aprikosen, Zwiebeln, Knoblauch und Sweet-Chili-Sauce. Als Beilagen servierst du gebackene Kartoffeln und einen leichten Romanasalat mit Senfdressing. Guten Appetit!



### Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Aprikosen
- 2 Päckchen Sweet-Chili-Sauce
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Päckchen Senf <sup>10</sup>

### Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

### Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Alufolie
- Sieb

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

### Allergene

Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

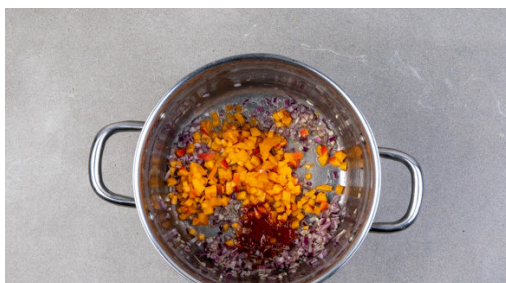
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 668kcal, Fett 28.4g, Kohlenhydrate 68.6g, Eiweiß 34.9g



#### 1. Kartoffeln vorkochen

Den Backofen auf 240°C Umluft (260°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Sehr große **Kartoffeln** halbieren. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, die **Kartoffeln** hineingeben und ca. 10Min. vorkochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Topf aufbewahren.



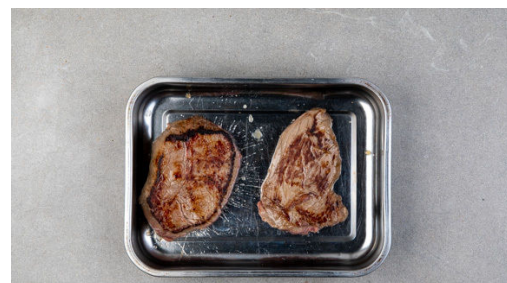
#### 4. Relish zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in dem Topf mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. farblos anschwitzen. Die **Aprikosen**, die **Sweet-Chili-Sauce**, 2-3EL Wasser sowie 1TL Zucker unterrühren und 1-2Min. karamellisieren lassen. Nach Geschmack mit 1/2EL Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ggf. etwas einkochen lassen.



#### 2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln** in Alufolie einwickeln, auf ein Backblech geben und 15-20Min. im Ofen backen, bis sie gar sind. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen.



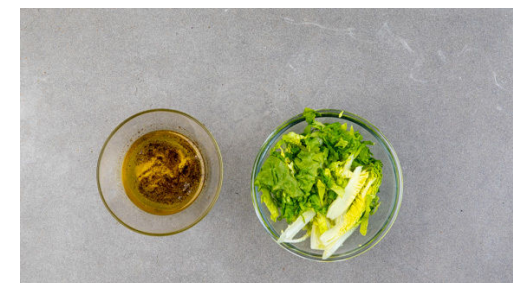
#### 5. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Auflaufform geben und im Ofen 4-6Min. oder bis zum gewünschten Garpunkt nachgaren. Aus dem Ofen nehmen und 2-3Min. ruhen lassen. **Tipp:** Der **Fleischsaft** kann unter das **Relish** gemischt werden.



#### 3. Relish vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Aprikosen** halbieren, den Stein entfernen und die **Aprikosen** in möglichst kleine Würfel schneiden.



#### 6. Salat zubereiten

Den **Salat** in feine Streifen schneiden. Den **Senf** mit je 1-2EL Olivenöl, Essig und Wasser sowie Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack zu einem Dressing verrühren und den **Salat** untermengen. Die **Kartoffeln** aus dem Ofen nehmen, etwas aufschneiden und nach Belieben mit Butter und Salz garnieren. Das **Fleisch** mit den **Kartoffeln** und dem **Relish** anrichten und servieren.