

MARLEY SPOON



Klassisches Rinderhüftsteak

mit Kartoffeln, Schmanddip und Salat



20-30min



4 Portionen

Köstliche Bistro-Küche, wie sie auch in Frankreich nicht besser zu kriegen ist: zum saftig-zarten Rind servierst du einen leckeren Schmanddip, feine Kartoffeln und einen knackig-frischen Salat. Bon appétit!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Becher saure Sahne ¹
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- großer Kochtopf
- mittelgroße ofenfeste Pfanne

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

Allergene

Milch (1), Senf (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 776kcal, Fett 49.8g, Kohlenhydrate 44.3g, Eiweiß 34.3g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 160°C Umluft (180°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln und in einem mittelgroßen Topf mit stark gesalzenem Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen und die **Kartoffeln** 15-20Min. kochen, bis sie bissfest sind. In ein Sieb abgießen.



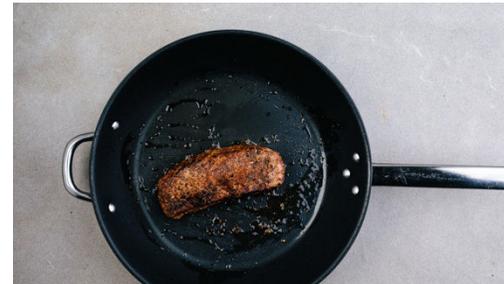
4. Fleisch würzen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **Gewürzmischung nach Geschmack** rundum einreiben.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen den **Salat** der Länge nach in grobe Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in sehr feine Ringe schneiden.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Anschließend weitere 5-6Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** medium durch ist. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann das **Fleisch** nach dem Anbraten in eine Auflaufform geben.



3. Schmanddip mischen

Den **Schmand** mit dem **Senf**, 1-2TL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack glatt rühren und **2/3 der Lauchzwiebeln** untermischen.



6. Dressing anrühren

2EL Olivenöl, 1EL Essig, 1-2EL Wasser mit Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack zu einem **Dressing** verrühren und vorsichtig mit dem **Salat** vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen aufschneiden und mit den **Kartoffeln**, dem **Schmanddip** und dem **Salat** anrichten. Mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.