



## Rinderhüftsteak mit Käsesauce

an Bulgur-Linsen-Bowl mit Gemüse



unter 20min



1 Portion

Es soll schnell gehen, aber ein bisschen selber kochen möchtest du auch? Dann ist dieses Rezept genau das Richtige für dich. Die nahrhafte Lunch-Bowl mit Bulgur, Linsen und Gemüse ist vorgegart und wird mit wenigen weiteren Zutaten zu einer noch köstlicheren Mahlzeit, die du je nach Hunger auch in 2 Portionen genießen kannst, z. B. abends als Dinner und am nächsten Tag im Büro zum Lunch. Wenig Aufwand, viel Genuss!

## Was du von uns bekommst

- 1 Rinderhüftsteak
- 1 Lunch Bowl mit Bulgur, Linsen & Gemüse <sup>1</sup>
- 10g Schnittlauch
- 75g geriebener Cheddar <sup>2</sup>
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver

## Was du zu Hause benötigst

- 120ml Milch <sup>2</sup>
- ½EL Butter <sup>2</sup>
- ½EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Schneebesen

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

### Kochtipp

Das Steak vor der Zubereitung am besten rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 965kcal, Fett 47.5g, Kohlenhydrate 66.1g, Eiweiß 64.1g

1

### 1. Steak braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit ½EL Pflanzenöl 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. Die Pfanne nicht auswischen.



### 4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!

2

### 2. Bowl erwärmen

Die **Bulgur-Bowl** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze und unter gelegentlichem Rühren in 2-3Min. erwärmen. Inzwischen den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Die **½ des Schnittlauchs** unter den **Bulgur** mengen und den **Bulgur** in eine Servierschüssel umfüllen. ½EL Butter in der Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.



### 5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!

3

### 3. Sauce zubereiten

½EL Mehl mit einem Schneebesen in die Butter rühren und erhitzen, bis die Mischung Blasen bildet. Langsam 120ml Milch einrühren, bis eine glatte **Sauce** entsteht. Den **Käse** und die **½ des Paprikapulvers** unterrühren, bis der **Käse** geschmolzen ist. Das **Steak** in Tranchen schneiden und mit der **Sauce** auf dem **Bulgur** anrichten. Mit dem **übrigen Schnittlauch** garniert servieren.



### 6. Ein Extra gefällt?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du erfrischende Getränke, feine Snacks oder **frische Zutaten** für einen z. B. bunten Beilagensalat. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!