



## 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<sup>2</sup>
- 2 Bio-Rinderhüftsteaks
- 50ml Teriyakisauce<sup>1,4</sup>
- 1 Pck. Sesam<sup>3</sup>

## 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.

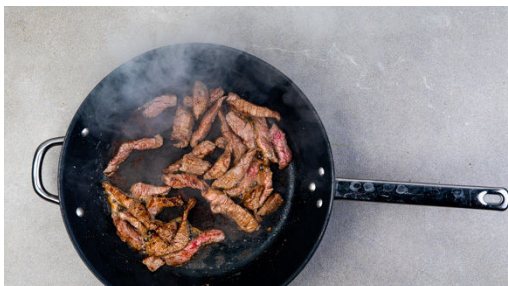
### Nährwertangaben pro Portion

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



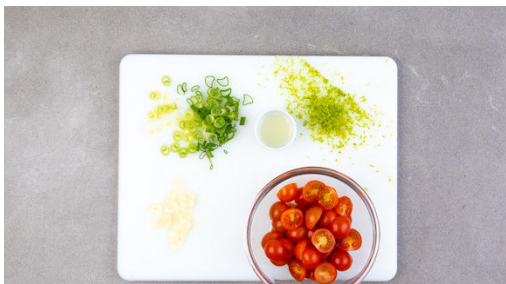
### 1. Süßkartoffeln rösten

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.



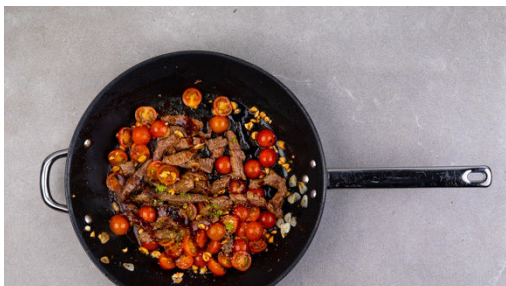
### 4. Fleisch anbraten

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.



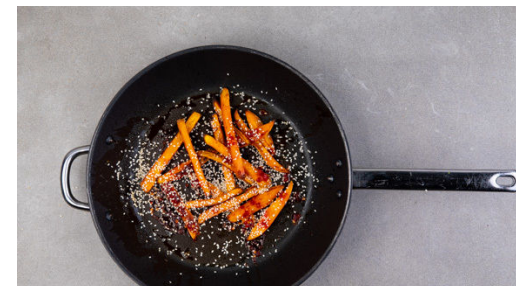
### 5. Gemüse braten

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.