



## Rindersteak und gebratener Salat

auf Orangen-Quinoa mit Tomatensalsa



30-40min



2 Personen

Das zarte Rindersteak wird heute fruchtig begleitet von gebratenem Salat mit saftig-süßer Orange und lockerer Quinoa, die mit Orangenschale verfeinert wird. Eine frische Tomatensalsa mit roten Zwiebeln und Chili und ein aromatisches Petersilienöl setzen köstliche Akzente. Lasst es euch schmecken!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Romanasalat
- 2 Tomaten
- 1 grüne Thai-Chilischote
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Quinoa
- 10g frische Petersilie
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Packung Flanksteak

## Was du zu Hause benötigst

- Honig (optional)
- Olivenöl
- Essig
- Salz und schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 944kcal, Fett 48.8g, Kohlenhydrate 85.7g, Eiweiß 44.2g



**1. Gemüse schneiden**

Den **Salat** längs vierteln. Die **Tomaten** in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



**4. Salsa zubereiten**

Die **Tomaten**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit 1EL Olivenöl und 1-2TL Essig vermengen. Nach Geschmack mit den **Chilistreifen**, dem **Orangensaft** und ggf. etwas Honig verfeinern und mit Salz würzen.



**2. Quinoa kochen**

In einem mittelgroßen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



**5. Fleisch garen**

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-4Min. scharf anbraten, je nach Dicke des **Fleisches**. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** noch 1-3Min. abgedeckt garen, je nachdem, ob es medium oder durch sein soll. Das **Fleisch** abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.



**3. Kräuteröl zubereiten**

Die **Petersilie** samt **Stängeln** grob schneiden und in einem hohen Gefäß mit 2-3EL Olivenöl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** filetieren. Dazu die weiße Haut rundherum abschneiden und die einzelnen **Orangenfilets** aus den Trennhäuten herausschneiden. Dabei den **Saft** auffangen.



**6. Salat braten**

Den **Salat** in der Pfanne mit 1-2EL Öl bei starker Hitze auf jeder Seite 1Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die **Orangenfilets** durchschwenken. Die **Quinoa** mit der **Orangenschale**, 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit der **Quinoa**, dem **Salat** und der **Salsa** anrichten. Mit dem **Kräuteröl** garnieren und servieren.