



Rindersteak und gebratener Salat

auf Orangen-Quinoa mit Tomatensalsa



30-40min



3-4 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

- 2 Packungen Romanasalat
- 2 Tomaten
- 1 grüne Thai-Chilischote
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 400g Quinoa
- 10g frische Petersilie
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Packungen 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 889kcal, Fett 43.6g,
Kohlenhydrate 83.3g, Eiweiß 43.7g



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 **Zwiebeln** 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 850ml 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 4-5EL Olivenöl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orangen** 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**, 1-2EL 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.