

MARLEY SPOON



Bio-Rindersteak Nikkei-Style

mit Röstgemüse und Gurkensalsa



20-30min



2 Portionen

Die Nikkei-Küche ist eine Art von Fusionsküche, die japanische und peruanische Elemente miteinander verbindet. Unser heutiges Gericht begeistert mit zartem Bio-Rinderhüftsteak, aromatischem Röstgemüse und einer erfrischenden Gurkensalsa. Ein kulinarisches Erlebnis, das japanische Raffinesse und peruanische Würze vereint. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Gurke
- 1 Stange Lauch
- 20ml Fischsauce ¹
- 30g Sambal Badjak
- 2 Bio-Rinderhüftsteaks

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- brauner Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Kochtipps

Wer kein scharfes Essen mag, lässt das Sambal Badjak einfach weg.

Allergene

Fisch (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 416kcal, Fett 26.3g,
Kohlenhydrate 14.7g, Eiweiß 31.4g



1. Gemüse vorbereiten

Ca. **¼ der Gurke** grob würfeln und in ein hohes Gefäß geben. Den **Lauch** längs halbieren und quer in 8-10cm lange Stücke schneiden.



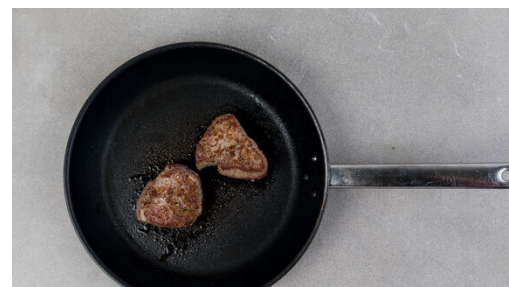
4. Gurkensalsa zubereiten

⅓ des Sambal Badjak und 1 Prise Salz zu den **Gurkenstücken** ins hohe Gefäß geben und glatt pürieren. Mit Salz und ggf. mehr **Sambal Badjak** abschmecken.



2. Gemüse anrösten

Die **übrige Gurke** in einer großen Pfanne mit **½EL Olivenöl** bei mittlerer bis starker Hitze unter ständigem Wenden ca. 10Min. braten, bis deutliche Röstspuren sichtbar sind. Nach ca. 5Min. die **Lauchstücke** zugeben und auf jeder 2-3Min. mitrösten. Die **Gurke** aus der Pfanne nehmen. 1TL braunen Zucker und 1EL Wasser in die Pfanne geben und den **Lauch** abgedeckt ca. 2Min. garen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und 5Min. auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



3. Gemüse marinieren

Zu dunkel gewordene Schale von der **Gurke** entfernen. Die **Gurke** längs halbieren und anschließend in 8-10cm lange Stifte schneiden. Die **½ der Fischsauce** mit 2EL Olivenöl, 2TL Balsamicoessig und je 1 kräftigen Prise Salz und braunem Zucker zu einem **Dressing** verrühren. Das **Gemüse** mit dem **Dressing** vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen.



6. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** quer zur Faser in **Tranchen** schneiden und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Salsa** auf Teller verteilen und das **Gemüse** und das **Fleisch** darauf anrichten und servieren.