

# MARLEY SPOON



## Klassisches Bio-Rinderhüftsteak

mit Petersilienkartoffeln, Dip und Salat



20-30min



4 Portionen

Ein köstliches, klassisches Steak-Gericht, wie es auch in Frankreich nicht besser zu kriegen ist: Zum saftig-zarten, biologischen Rinderhüftsteak servierst du einen leckeren Saure-Sahne-Dip mit Lauchzwiebel, mit frischer Petersilie verfeinerte Kartoffeln und knackigen Romanasalat. Das schmeckt einfach vorzüglich!

## Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Becher saure Sahne<sup>1</sup>
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 10g Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf<sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sieb

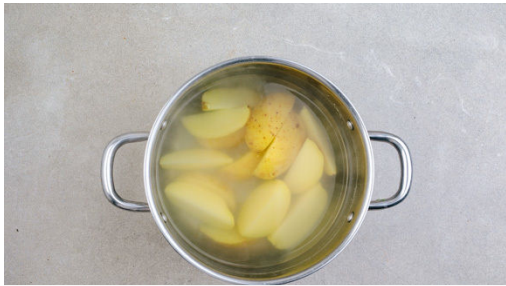
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 583kcal, Fett 25.9g, Kohlenhydrate 48.4g, Eiweiß 37.6g



### 1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln und in einem mittelgroßen Topf mit stark gesalzenem Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen und die **Kartoffeln** 15-20Min. kochen, bis sie bissfest sind. In ein Sieb abgießen.



### 4. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit der **Gewürzmischung** einreiben.



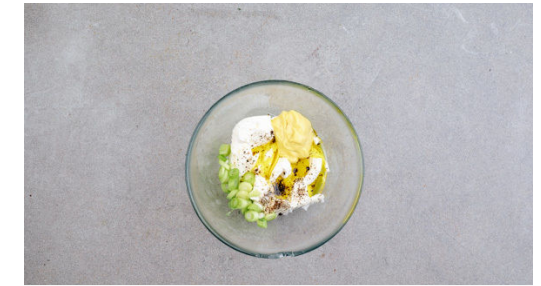
### 2. Gemüse schneiden

Inzwischen den **Salat** der Länge nach in grobe Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in sehr feine Ringe schneiden.



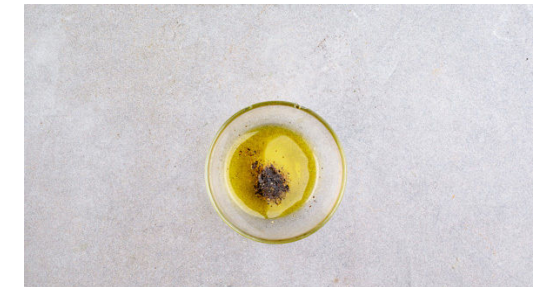
### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Währenddessen die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



### 3. Dip zubereiten

Die **saure Sahne** mit 1EL Senf und 2TL Olivenöl glatt rühren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca.  $\frac{2}{3}$  der **Lauchzwiebeln** untermischen.



### 6. Dressing anrühren

2EL Olivenöl, 2EL Essig und 2-3EL Wasser mit Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack verrühren und den **Salat** vorsichtig untermengen. Die **Kartoffeln** mit der gehackten **Petersilie** vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit den **Kartoffeln**, dem **Dip** und dem **Salat** anrichten. Mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.