



## Weißkohlsteaks mit Chimichurri-Linsen

und Saure-Sahne-Knoblauch-Dip mit Koriander



30-40min



3-4 Personen

Hast du schon mal aus Weißkohl Steaks gebraten? Wir waren hin und weg, als unsere Köchin Anne mit diesem Knaller-Rezept unsere Testküche verzaubert hat! Zum gesunden Wintergemüse servierst du ebenfalls irrsinnig leckere grüne Linsen mit einer aromatischen Chimichurri-Sauce mit vielen frischen Kräutern, Haselnüssen und einem cremigen Dip.

## Was du von uns bekommst

- 1 Weißkohl
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Haselnusskerne 15
- 2 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 30g frischer Schnittlauch, Koriander & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung grüne Oliven
- 2 Dosen Linsen
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 1 Päckchen körniger Senf<sup>10</sup>
- 2 Becher saure Sahne<sup>7</sup>
- 2 Becher saure Sahne<sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Grillpfanne oder Pfanne
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

## Allergene

Milch (7), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

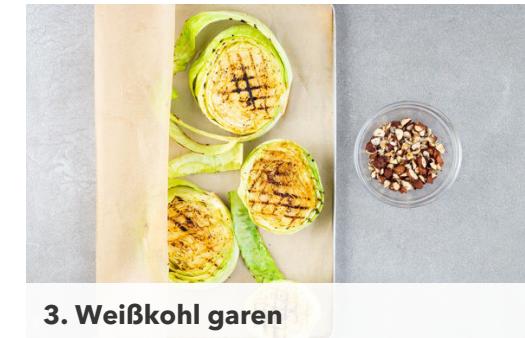
Energie 539kcal, Fett 29.3g, Kohlenhydrate 41.6g, Eiweiß 15.2g



**1. Weißkohl schneiden**



**2. Weißkohl würzen**



**3. Weißkohl garen**



**4. Gemüse vorbereiten**



**5. Linsen zubereiten**

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Kräuterblätter** ggf. abzupfen und alle **Kräuter** getrennt fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Oliven** fein hacken.

Die **Linsen samt Flüssigkeit** in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze 3-4Min. erwärmen. In ein Sieb abgießen. 2EL Olivenöl mit dem **Ahornsirup**, dem **Zitronensaft**, **1TL Zitronenabrieb**, dem **Senf**, ca. **1/3 der Kräuter**, den **Oliven** sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und im Topf mit den **Paprikawürfeln** unter die **Linsen** mischen.

Die **saure Sahne** mit dem **Knoblauch**, dem **restlichen Koriander**, 2-3EL Wasser, **3-4 Prisen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack glatt rühren. Die **Weißkohlsteaks** mit den **Chimichurri-Linsen** und dem **Dip** anrichten, mit den **restlichen Kräutern** und den **Haselnüssen** garnieren und servieren.