



Weißkohlsteaks mit Chimichurri-Linsen

und Saure-Sahne-Knoblauch-Dip mit Koriander

30-40min 2 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
- 1 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 30g frischer Schnittlauch, Koriander & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung grüne Oliven
- 1 Dose Linsen
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 1 Päckchen körniger Senf¹⁰
- 1 Becher saure Sahne⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner 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

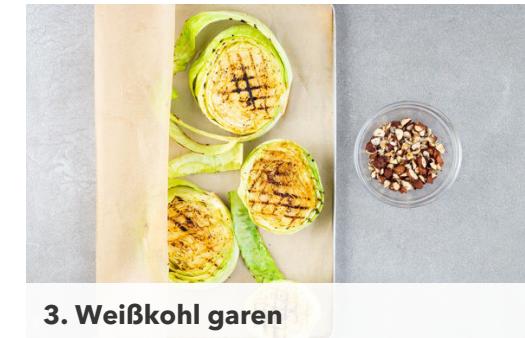
Energie 697kcal, Fett 40.8g, Kohlenhydrate 50.7g, Eiweiß 18.5g



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 kleinen Topf bei mittlerer Hitze 3-4Min. erwärmen. In ein Sieb abgießen. 1-2EL Olivenöl mit dem **Ahornsirup**, dem **Zitronensaft**, **1/2TL 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** mengen.