

# MARLEY SPOON



## Gegrilltes Rindersteak mit Cajun-Butter

an Chimichurri-Kartoffelsalat mit Bohnen



ca. 35min



2 Portionen

Steak und Kartoffelsalat klingt nach Grillabend, aber nicht nach Luxus? Da können wir schnell etwas dran ändern: Der Kartoffelsalat präsentiert sich nicht mit schnöder Mayo, sondern mit aufregend aromatischem Chimichurri, einem Petersilienpesto aus Argentinien. Und das Rindersteak? Tja, das spricht eigentlich für sich – aber wir setzen ihm mit würziger Cajun-Butter trotzdem noch ein Krönchen auf. Einfach königlich!

## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Babykartoffeln
- 250g grüne Bohnen
- 1 Schalotte
- 10g Petersilie
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 2 Rinderhüftsteaks
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>2</sup>

## Küchenutensilien

- Grill oder Grillpfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- mittelgroßer Topf
- Sieb

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 695kcal, Fett 38.5g,  
Kohlenhydrate 50.3g, Eiweiß 34.7g



### 1. Kartoffen & Bohnen kochen

Den Grill vorheizen. 2EL Butter aus dem Kühlschrank nehmen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** in das kochende Wasser geben und ca. 5Min. garen. Die **Bohnen** in Stücke schneiden und die Enden entfernen, dann zu den **Kartoffeln** geben und beides weitere 10-15Min. kochen, bis das **Gemüse** gar ist. In ein Sieb abgießen.



### 4. Kartoffelsalat anmachen

Das **Chimichurri** unter die **Kartoffeln** und die **grünen Bohnen** heben. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen, falls nötig mehr Olivenöl und Balsamicoessig zugeben.



### 2. Chimichurri pürieren

Die **Schalotte** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** grob zerreißen. 1 Knoblauchzehe schälen. Alles in ein hohes Gefäß geben und mit der **½ des Oregano**, 3EL Olivenöl und 2EL Balsamicoessig zu einem glatten **Chimichurri** pürieren (siehe auch Schritt 6). Mit 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



### 5. Fleisch grillen

Das **Fleisch** auf der heißen Seite des Grills (oder in einer Grillpfanne mit 1TL Olivenöl bei starker Hitze) von jeder Seite 3-4Min. grillen, bis es innen rosig gebraten ist, oder länger, wenn eine andere Garstufe gewünscht ist. Das **Fleisch** vom Grill nehmen und abgedeckt 5-10Min. ruhen lassen, dann mit dem **Kartoffelsalat** anrichten und mit der **Cajun-Butter** garniert servieren.



### 3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Die 2EL Butter aus Schritt 1 mit der **½ der Gewürzmischung** verrühren.



### 6. Werkzeug-Tipp

Wenn du zuhause einen Mörser mit Stößel hast, kannst du das Chimichurri auch darin zubereiten – das gibt noch mal einen ganz anderen Aroma-Kick!