

MARLEY SPOON



Bio-Rinderhüftsteak mit Backkartoffeln

und Mango-Zwiebel-Relish



30-40min



4 Portionen

Relishes sind in der englischen Küche vor allem zum Würzen von Fleisch oder auch auf Sandwiches beliebt. Original stammen sie aber aus Indien, was den würzigen und süß-säuerlichen Charakter der Saucen erklärt. Aus fruchtiger Mango, Zwiebeln und Sweet-Chili-Sauce kannst du deine Tischgäste heute mit einem selbst zubereiteten Relish begeistern. Auf dem saftigen Bio-Hüftsteak kommt es hervorragend zur Geltung. Viel Vergnügen!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Mangos
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks
- 2 Pck. Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Auflaufform
- großer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Sieb
- Alufolie

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

Allergene

Senf (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 623kcal, Fett 26.2g, Kohlenhydrate 59.5g, Eiweiß 36.1g



1. Kartoffeln vorkochen

Den Backofen auf 240°C Umluft (260°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Sehr große **Kartoffeln** halbieren. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, die **Kartoffeln** hineingeben und ca. 10Min. vorkochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Topf aufbewahren.



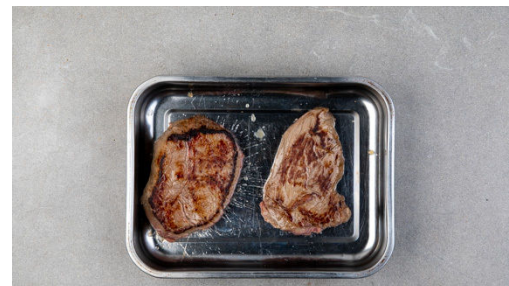
4. Relish zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in dem Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. farblos anschwitzen. Die **Mangowürfel**, die **Sweet-Chili-Sauce**, 2-3EL Wasser und 1TL Zucker unterrühren und 1-2Min. karamellisieren lassen. Mit 2TL Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ggf. etwas einkochen lassen.



2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln** in Alufolie einwickeln, auf ein Backblech geben und 15-20Min. im Ofen backen, bis sie gar sind. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen.



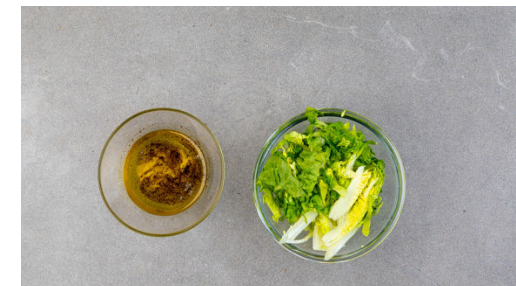
5. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Auflaufform geben und im Ofen 4-6Min. oder bis zum gewünschten Garpunkt nachgaren. Aus dem Ofen nehmen und 2-3Min. ruhen lassen. **Tipp:** Der **Fleischsaft** kann unter das **Relish** gemischt werden.



3. Relish vorbereiten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Mango** schälen. Das **Fruchtfleisch** möglichst dicht am Stein abschneiden, dann in möglichst kleine Würfel schneiden.



6. Salat zubereiten

Den **Salat** in feine Streifen schneiden. Je 2EL Senf, Olivenöl, Essig und Wasser mit je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und den **Salat** untermengen. Die **Kartoffeln** aus dem Ofen nehmen, etwas aufschneiden und nach Belieben mit Butter und Salz garnieren. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit den **Kartoffeln** und dem **Relish** anrichten und servieren.