



## RS Bio-Rindersteak mit Knoblauchsauce

an buntem Kartoffelsalat mit Apfel



30-40min



4 Portionen

Saucenfans aufgepasst: Für dein gutes Stück Biofleisch gibt es heute eine passende Begleitung, die aus rauchiger BBQ-Sauce und Knoblauch zubereitet wird. Darin darf das angebratene Rindersteak schmurgeln, bevor es sich auf deinen Teller begibt. Dort trifft es auf einen umwerfend fruchtig-würzigen Kartoffelsalat, der in einem körnigen Senfdressing ebenfalls sehr gut auf das Date vorbereitet ist. Planung ist das halbe Leben ...

## Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Stangensellerie <sup>1</sup>
- 2 Gurken
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Äpfel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. BBQ-Sauce <sup>1,3</sup>
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise <sup>2</sup>
- 2EL körniger Senf <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenpinsel
- Sieb

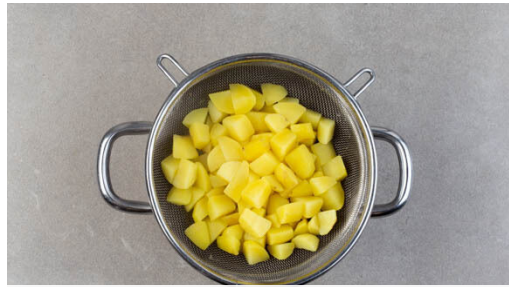
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Sellerie (1), Eier (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 682kcal, Fett 27.8g, Kohlenhydrate 68.3g, Eiweiß 36.2g



### 1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen, in 2-3cm große Würfel schneiden, in das kochende Wasser geben und in 12-15Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.



### 2. Dressing anrühren

4EL Mayonnaise und 2EL körnigen Senf mit 2EL Pflanzenöl, 1EL hellem Essig und je 1TL Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



### 3. Salat zubereiten

Den **Sellerie** in dünne Streifen schneiden. Die **Gurken** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Äpfel** vierteln und in 1-2cm große Würfel schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen. Den **Sellerie**, die **Gurken**, die **Zwiebeln**, die **Äpfel** und die abgekühlten **Kartoffeln** mit dem **Dressing** vermengen.



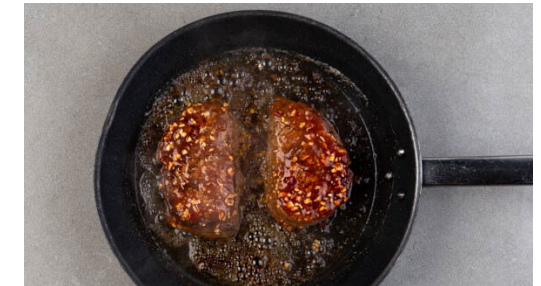
### 4. Sauce anrühren

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken, dann mit der **BBQ-Sauce**, 1EL Essig und 1 kräftigen Prise Pfeffer verrühren.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, rundum mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll.



### 6. Fleisch glasieren

Während der letzten Minute der Garzeit das **Fleisch** von beiden Seiten mit der **Sauce** bestreichen. Aus der Pfanne nehmen, mit der **restlichen Sauce** aus der Pfanne beträufeln und 3-5Min. abgedeckt ruhen lassen. Das **BBQ-Rindersteak** in Tranchen schneiden und mit der **Sauce** auf Teller verteilen. Den **Kartoffelsalat** daneben anrichten und servieren.