



## Klassisches Steak frites

mit Schnittlauchjoghurt und Salat



20-30min



2 Personen

Heute servierst du dir und deinen Lieben einen französischen Bistro-Klassiker! Es gibt saftiges Rindersteak mit einem feinen Schnittlauch-Joghurt-Dip, dazu knusprige, selbst gemachte Pommes frites und einen knackigen Salat mit Senfdressing. Du wirst sehen: Die Pommes aus frischen Kartoffeln sind ganz schnell zubereitet – einmal probiert, möchtest du nie wieder zur Tiefkühlware greifen.

## Was du von uns bekommst

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Packung Flanksteak
- 10g frischer Schnittlauch
- 1 Becher Joghurt 7
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf 10
- 1 Päckchen Bratkartoffelgewürz

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Sparschäler

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 660kcal, Fett 34.9g, Kohlenhydrate 49.4g, Eiweiß 37.0g



**1. Pommes vorbereiten**

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** ggf. schälen, in ca. 1cm dicke Scheiben und dann in pommesartige Stifte schneiden.



**2. Pommes backen**

Die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1-2EL Olivenöl mischen, gleichmäßig verteilen und 20-25Min. auf der mittleren Schiene goldbraun backen.



**3. Fleisch garen**

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen, dann in einer mittleren Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-4Min. scharf anbraten, je nach Dicke des **Fleisches**. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** noch 1-3Min. abgedeckt garen, je nachdem, ob es medium oder durch sein soll. Das **Fleisch** abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.



**4. Schnittlauch schneiden**

Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden.



**5. Joghurt verfeinern**

Den **Joghurt** mit dem **Schnittlauch** verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**6. Salat mischen**

Den **Salat** längs in feine Streifen schneiden. Aus 1-2EL Olivenöl, 1-2TL Essig, dem **Senf** sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker ein **Dressing** anrühren und mit dem **Salat** vermengen. Die **Pommes** mit ca. **1/3 der Gewürzmischung oder mehr nach Geschmack** und 1 Prise Salz würzen und mit den **Steaks** und dem **Schnittlauchjoghurt** anrichten und servieren.