MARLEY SPOON

Rinderhüftsteak mit Käsesauce

an Bulgur-Linsen-Bowl mit Gemüse

unter 20min 6 Portionen

Es soll schnell gehen, aber ein bisschen selber kochen möchtest du auch? Dann ist dieses Rezept genau das Richtige für dich. Die nahrhafte Lunch-Bowl mit Bulgur, Linsen und Gemüse ist vorgegart und wird mit wenigen weiteren Zutaten zu einer noch köstlicheren Mahlzeit. Wenig Aufwand, viel Genuss!

Was du von uns bekommst

- 6 Rinderhüftsteaks
- 6 Lunch Bowls mit Bulgur, Linsen & Gemüse [1]
- 10g Schnittlauch
- 225g geriebener Cheddar [2]
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver

Was du zu Hause benötigst

- 350ml Milch [2]
- 2EL Butter [2]
- 2EL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Schneebesen

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

Kann Spuren enthalten von: Sellerie

Nährwertangaben pro Portion

Energie 751kcal, Fett 31.8g, Kohlenhydrate 60.8g, Eiweiß 51.8g

1

1. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei starker Hitze ggf. portionsweise auf jeder Seite 2–3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen. Die Pfanne nicht auswischen.

2

2. Bowl erwärmen

Die **Bulgur-Bowl** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze und unter gelegentlichem Rühren in 2–3Min. erwärmen. Inzwischen den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Die **½ des Schnittlauchs** unter den **Bulgur** mengen und den **Bulgur** in eine Servierschüsseln umfüllen. 2EL Butter in der Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.

3

3. Sauce zubereiten

2EL Mehl mit einem Schneebesen in die Butter rühren und erhitzen, bis die Mischung Blasen bildet. Langsam 350ml Milch einrühren, bis eine glatte **Sauce** entsteht. Den **Käse** und das **Paprikapulver** unterrühren, bis der **Käse** geschmolzen ist. Die **Steaks** in Tranchen schneiden und mit der **Sauce** auf dem **Bulgur** anrichten. Mit dem **übrigen Schnittlauch** garniert servieren.

4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!

5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!

6. Ein Extra gefällig?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du erfrischende Getränke, feine Snacks oder **frische Zutaten** für einen z. B. bunten Beilagensalat. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!