



## Weißkohlsteaks mit Chimichurri-Linsen und Saure-Sahne-Knoblauch-Dip mit Koriander

 30-40min  2 Personen

Hast du schon mal aus Weißkohl Steaks gebraten? Wir waren hin und weg, als unsere Köchin Anne mit diesem Knaller-Rezept unsere Testküche verzaubert hat! Zum gesunden Wintergemüse servierst du ebenfalls irrsinnig leckere grüne Linsen mit einer aromatischen Chimichurri-Sauce mit vielen frischen Kräutern, Haselnüssen und einem cremigen Dip.

## Was du von uns bekommst

- 200g grüne Linsen
- 1 Weißkohl
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Haselnusskerne <sup>15</sup>
- 1 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 30g frischer Schnittlauch, Koriander & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 1 Päckchen Senf <sup>10</sup>
- 1 Packung Kapern
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Grillpfanne
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

### Allergene

Milch (7), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 952kcal, Fett 45.5g, Kohlenhydrate 94.5g, Eiweiß 34.0g



### 1. Weißkohl schneiden

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für die **Linsen** zum Kochen bringen. Die **Linsen** in einem Sieb waschen und im Wasser 20Min. kochen. Den **Weißkohl** von den äußeren Blättern befreien und in ca. 2cm breite Scheiben schneiden. Den Strunk nicht entfernen, damit die **Weißkohlsteaks** nicht auseinanderfallen.



### 4. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Kräuter** ggf. abzupfen und alle **Kräuter** getrennt fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Kapern** fein hacken.



### 2. Weißkohl würzen

1-2EL Olivenöl mit **1 kräftigen Prise Gewürzmischung** sowie je 1/2TL Salz und Pfeffer verrühren und die **Weißkohlsteaks** auf beiden Seiten mit dem **Gewürzöl** bepinseln.



### 5. Linsen zubereiten

Die **Linsen** in einem Sieb abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. 1EL Olivenöl mit dem **Ahornsirup**, dem **Zitronensaft**, **1/2TL Zitronenabrieb**, dem **Senf**, ca. **1/3 der Kräuter**, den **Kapern** sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit den **Paprikawürfeln** unter die **Linsen** mischen.



### 3. Weißkohl garen

Die **Haselnüsse** grob hacken und in einer Grillpfanne oder einer normalen großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten. Die **Weißkohlsteaks** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl auf jeder Seite ca. 1Min. anbraten. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit Backpapier bedecken und 15-20Min. im Ofen backen.



### 6. Anrichten und servieren

Die **Crème fraîche** mit dem **Knoblauch**, dem **restlichen Koriander**, 2-3EL Wasser, **2-3 Prisen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack glatt rühren. Die **Weißkohlsteaks** mit den **Chimichurri-Linsen** und dem **Dip** anrichten, mit den **restlichen Kräutern** und den **Haselnüssen** garnieren und servieren.