



## Asia-Steak-Wok mit Bio-Rind

und pikanten Süßkartoffelpommes



30-40min



4 Portionen

Die gerösteten Süßkartoffelpommes werden in einer pikant-süßen Sauce aus Honig und Sambal Badjak geschwenkt. Zur saftigen Wok-Pfanne mit zarten Steakstreifen vom Bio-Rind, fruchtigen Kirschtomaten und gerösteten Erdnüssen ergibt das ein echtes Dream-Team auf deinem Teller.

## Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 500g Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 unbehandelte Limette
- 30g Sambal Badjak
- 70g Erdnüsse, geröstet & gesalzen<sup>2</sup>
- 4 Rinderhüftsteaks
- 50ml Teriyakisauce<sup>1,4</sup>
- 2 Pck. Sesam<sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Wok oder große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

### Kochtipp

Damit das Gericht nicht so schnell auskühlt, einfach die Teller im warmen Ofen vorwärmen.

### Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Erdnüsse** (2), **Sesamsamen** (3), **Sojabohnen** (4).

Kann Spuren enthalten von:  
Schalenfrüchte

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 686kcal, Fett 35.8g,



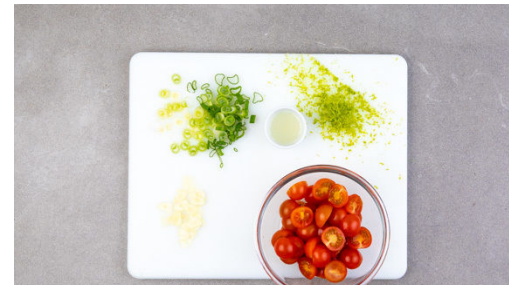
### 1. Süßkartoffeln rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** schälen und erst in ca. 1cm dünne Scheiben, dann in pommestartige Stifte schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und im Ofen 15-20Min. rösten.



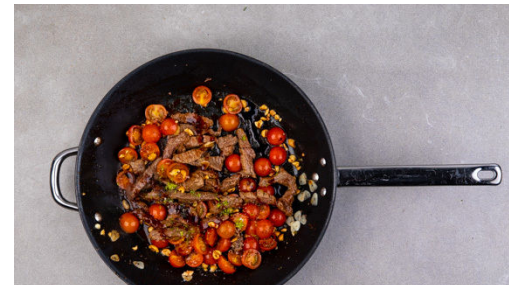
### 4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in 0,5-1cm dünne Streifen schneiden und in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** soll noch nicht durchgaren. Auf einem Teller beiseitestellen.



### 2. Gemüse schneiden

Die **Kirschtomaten** halbieren. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



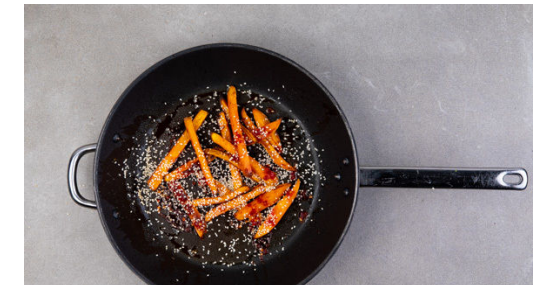
### 5. Gemüse braten

Die **Tomaten**, die **Erdnüsse** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne bzw. dem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. anbraten. Das **Fleisch** 1-2Min. mitbraten, dann mit der **Teriyakisauce**, der **1/2 des Limettensafts**, der **Limettenschale nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen.



### 3. Sambalsauce vorbereiten

Das **Sambal Badjak** mit 1EL Honig verrühren. Die **Erdnüsse** grob hacken.



### 6. Süßkartoffeln verfeinern

Den **Asia-Steak-Wok** auf Teller verteilen und nach Belieben mit den **Lauchzwiebeln** garnieren. Die **Sambalsauce**, den **Sesam** und den **restlichen Limettensaft nach Geschmack** in der Pfanne oder dem Wok kurz erwärmen. Die **Süßkartoffelpommes** gut in der **Sauce** schwenken und zum **Steak-Wok** servieren.