MARLEY SPOON



# Würziges Rinderhüftsteak mit Feta

mit zweierlei Saucen und Pistazien

ca. 50min  4 Portionen

Heute wird es schwer, den Star unseres Galadinners zu küren, denn die Auswahl ist groß: Ein in nordafrikanische Gewürze gehülltes Rindersteak gilt als Favorit, im Ofen geröstete Paprika und Aubergine liefern allerdings auch eine köstliche Show ab. Noch spannender wird es, wenn eine cremige Feta-Knoblauch-Sauce und ein duftender Kräuterdip mit Petersilie und Minze die Bühne betreten. Und der Sieger heißt ...? Du entscheidest!

## Was du von uns bekommst

- 4 rote Spitzpaprika
- 2 Auberginen
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Baguettebrötchen [1]
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 40g Petersilie & Minze
- 4 Rinderhüftsteaks
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 15g Pistazienkerne [3]
- 200g Feta [2]
- 4 Becher Joghurt [2]
- 1 unbehandelte Zitrone

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

**Allergene**
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Schalenfrüchte** (3).

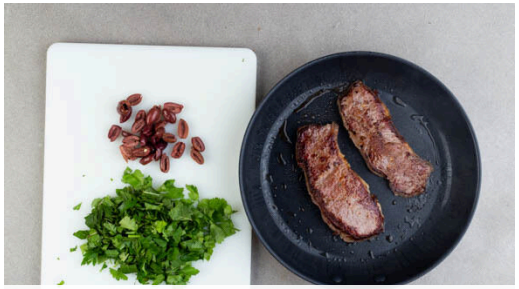
Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen

**Nährwertangaben pro Portion**
Energie 1148kcal, Fett 63.8g, Kohlenhydrate 89.5g, Eiweiß 56.0g



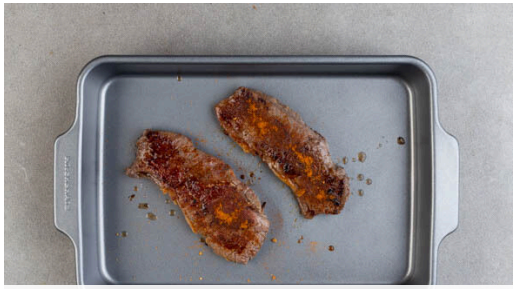
### 1. Gemüse backen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** jeweils vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Auberginen** längs in ca. 4cm lange Spalten schneiden. Das **Gemüse** auf einem oder zwei mit Backpapier ausgelegten Backblech(en) mit 3EL Olivenöl und 1TL Salz vermengen. Den **Knoblauch samt Schale** dazugeben und alles im Ofen ca. 15Min. backen.



### 2. Fleisch anbraten

Die **Brötchen** auf einem Backrost 6–8Min. im Ofen aufbacken. Die **Oliven** längs halbieren. Die **Kräuter samt Stängeln** grob schneiden. Das **Fleisch** trocken tupfen. In einer großen Pfanne 1EL Olivenöl stark erhitzen. Das **Fleisch** in das heiße Öl geben, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und bei starker Hitze auf jeder Seite 1–2Min. braun anbraten.



### 3. Fleisch mitbacken

Das **Fleisch** in eine kleine Auflaufform geben, mit dem **Bratensaft** beträufeln und mit der **Gewürzmischung** bestreuen. Im unteren Teil des Ofens 5–10Min. weitergaren, je nachdem, ob es medium oder durch sein soll. Den **Knoblauch** vom Backblech nehmen. Das **Gemüse** 5–7Min. weiterbacken, bis es appetitlich gebräunt ist, davor ggf. die Position der Bleche tauschen.



### 4. Fetasauce pürieren

Die **Pistazien** in derselben Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 2–4Min. goldbraun anrösten. Den **Knoblauch** aus der Schale drücken und mit dem **Feta** und **3EL Joghurt** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Anschließend den **restlichen Joghurt** unterrühren und die **Fetasauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Kräutersauce pürieren

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Das hohe Gefäß ausspülen und die **Kräuter** mit **4TL Zitronensaft**, 5EL Olivenöl, 2EL Wasser und 1 kräftigen Prise Salz fein pürieren. Die **Kräutersauce** mit der **Zitronenschale** abschmecken.



### 6. Anrichten und servieren

Die **Pistazien** grob hacken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden. Die **Fetacreme** auf Teller verteilen und mit der **½ der Kräutersauce** beträufeln. Das **Ofengemüse** und das **Fleisch** darauf anrichten. Mit den **Pistazien**, den **Oliven** und der **restlichen Kräutersauce** garnieren. Die **Brötchen** in Scheiben schneiden und dazu servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**