MARLEY SPOON



Lomo saltado mit Rindersteak

und würziger Gemüsepfanne

ca. 25min 3 Portionen

Lomo saltado ist ein peruanischer Klassiker und vereint stets Fleisch, Kartoffeln und Gemüse. Die Art der Zubereitung zeigt den Einfluss chinesischer Einwanderer auf die lokale Küche. In unserer Interpretation trifft saftig gegartes Rindfleisch auf Kartoffeln, Paprika, Tomaten und Zwiebeln, die mit Sojasauce verfeinert wurden. ¡Qué rico! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 grüne Paprika
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Peperoni
- 3 Rinderhüftsteaks
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 25ml Tamari-Sojasauce [1]
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Sojabohnen** (1).

Kann Spuren enthalten von: Sellerie, Senf, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 491kcal, Fett 8.8g, Kohlenhydrate 62.0g, Eiweiß 37.6g



1. Kartoffeln vorkochen

In einem Wasserkocher 1L Wasser aufkochen. Die **Kartoffeln samt Schale** in Spalten schneiden und in einem mittelgroßen Topf mit dem kochenden Wasser übergießen. 1 kräftige Prise Salz hinzufügen, das Wasser erneut zum Kochen bringen und die **Kartoffeln** 6–7Min. vorkochen. Sie sollen noch nicht ganz gar sein. In ein Sieb abgießen und bis zur weiteren Verwendung ausdampfen lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Tomaten** vierteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **½ der Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Peperoni** verwenden oder für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



3. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl oder Butter bei starker Hitze 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.



4. Gemüse braten

Die **Paprika**, die **Tomaten**, die **Zwiebeln** und die **½ der Peperoni** mit der **½ der Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz dazugeben und 2–3Min. braten. Die **Kartoffeln** zugeben und 2Min. mitbraten, dann mit der **Sojasauce**, 1½EL Essig und 150ml Wasser ablöschen. Die Hitze reduzieren und noch ca. 2Min. garen, bis die **Kartoffeln** weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Das **Fleisch** quer zur Faser in Tranchen schneiden.



6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** und das **Gemüse** auf Tellern anrichten. Mit der **Sauce** beträufeln, mit dem **Koriander** und der **restlichen Peperoni** garnieren und servieren.