MARLEY SPOON



Rindersteak mit Risoni-Feta-Salat

und würziger Paprika-Zwiebel-Salsa

ca. 25min 4 Portionen

Bei so einer bunten Mischung, wie sie heute auf den Tisch kommt, wird sich die ganze Bande freuen – und schnell geht es auch noch! Du brätst saftiges, fein gewürztes Rindersteak, bereitest eine leckere Salsa aus angebratener Paprika und roter Zwiebel und servierst zu alldem einen schmackhaft-nahrhaften Salat aus Risoni-Pasta, frischer Gurke, Oliven und cremigem Fetakäse. Da werden die Augen strahlen und die Münder voll sein!

Was du von uns bekommst

- 400g Risoni [1]
- 2 Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Rinderhüftsteaks
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 100g Feta [2]
- 2 Gurken
- 2 Pck. schwarze Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp
Wer den Geschmack roher Zwiebeln nicht mag, kann die Zwiebelstreifen einfach in kaltem Wasser einweichen und abtropfen lassen, bevor sie in den Salat kommen.

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

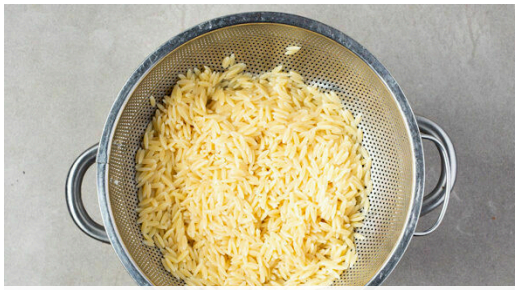
Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 812kcal, Fett 29.8g, Kohlenhydrate 86.7g, Eiweiß 46.9g



1. Zutaten vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und grob würfeln. Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, **eine Zwiebel** in feine Streifen schneiden, die **andere Zwiebel** grob würfeln. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 3EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und 1 kräftige Prise Salz einreiben.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 10–12Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Paprika anbraten

Die **Zwiebelwürfel** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 3Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis die **Paprika** etwas weicher ist. Aus der Pfanne nehmen und in einem hohen Gefäß beiseitestellen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in der Pfanne 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. 150ml Wasser in die Pfanne geben, ca. 30Sek. köcheln und eindicken lassen, dann vom Herd nehmen.



5. Salsa zubereiten

2EL Essig und 1 kräftige Prise Salz zu der **Paprika** und den **Zwiebelwürfeln** in das hohe Gefäß geben und alles mit einem Stabmixer zu einer groben **Salsa** pürieren. Dabei nicht zu lange pürieren, die **Salsa** soll nicht glatt sein, sondern noch ein paar Stücke enthalten.



6. Salat mischen

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Gurke** in kleine Würfel schneiden und vorsichtig mit dem **Feta**, den **Risoni**, den **Zwiebelstreifen**, den **Oliven**, 2EL Essig, je ½TL Salz und Pfeffer sowie der **Bratensauce** vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und auf dem **Salat** anrichten. Mit der **Salsa** garniert 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**