MARLEY SPOON



Zartes Rindersteak auf Feldsalat

mit Süßkartoffel und Käse-Joghurt-Dressing

ca. 30min 4 Portionen

Auf unseren Tellern präsentiert sich das kräftige Rindersteak heute in allerfeinster Begleitung: Denn ein milder Feldsalat zieht mit knusprig ausgebackenen Süßkartoffelwürfeln und angerösteten Kürbiskernen alle Blicke auf sich. Wer dazu noch erfährt, dass sich in dem cremigen Dressing italienischer Käse verbirgt, kann die Finger sowieso nicht mehr davon lassen ...

Was du von uns bekommst

- 50g Kürbiskerne
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Joghurt [2]
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt [2]
- 4 Rinderhüftsteaks
- 2 Gurken
- 200g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

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

Kann Spuren enthalten von: Eier, Senf

Nährwertangaben pro Portion
Energie 588kcal, Fett 33.8g, Kohlenhydrate 28.6g, Eiweiß 41.5g



1. Kürbiskerne anrösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kürbiskerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2–4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



2. Süßkartoffeln vorbereiten

Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 1cm große Würfel schneiden. 2EL Mehl mit 3EL Wasser zu einer dickflüssigen Paste verrühren und mit den **Süßkartoffeln** vermengen. 3EL Pflanzenöl und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer unterrühren.



3. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit etwas Abstand zueinander verteilen und im Ofen in 20–22Min. goldbraun backen, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



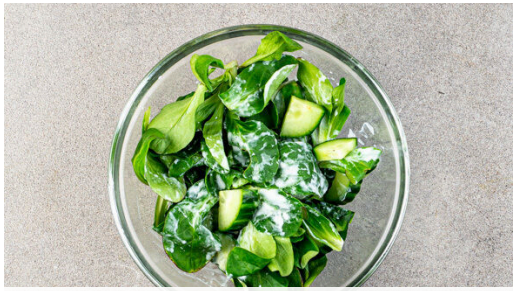
4. Dressing pürieren

Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Den **Joghurt**, den **Käse**, den **Knoblauch**, 3EL hellen Essig und je ½TL Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer nachwürzen. **Tipp:** Wer eine Zitrone hat, kann sie anstelle von Essig verwenden.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. In der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl 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.



6. Salat fertigstellen

Die **Gurken** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Feldsalat** mit den **Gurken** und dem **Dressing** vermengen. Das **Fleisch** gegen die Faser in Tranchen schneiden. Den **Salat** auf Teller verteilen, mit den **Süßkartoffeln** und den **Kürbiskernen** garnieren und mit dem **Steak** 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**