MARLEY SPOON



Bio-Rindersteak mit Knoblauchsauce

an buntem Kartoffelsalat mit Apfel

30-40min 2 Portionen

Saucenfans aufgepasst: Für dein gutes Stück Biofleisch gibt es hier eine passende Begleitung, die aus rauchig-süßer Sauce und Knoblauch zubereitet wird. Darin darf das angebratene Rindersteak schmurgeln, bevor es sich auf deinen Teller begibt. Es trifft dort auf einen umwerfend fruchtig-würzigen Kartoffelsalat, der in einem aromatischen Dressing ebenfalls sehr gut auf das Date vorbereitet ist. Planung ist das halbe Leben …

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Stangensellerie [1]
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Apfel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 2 Bio-Rinderhüftsteaks

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- 2EL Mayonnaise [2]
- 1EL körniger Senf [3]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

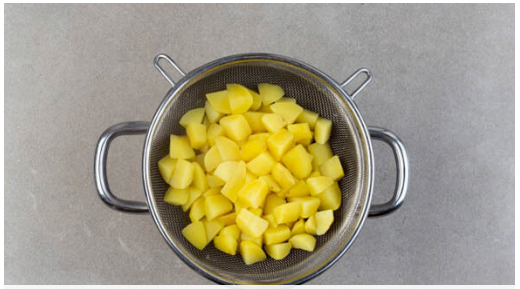
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenpinsel
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Sellerie** (1), **Eier** (2), **Senf** (3).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 686kcal, Fett 31.1g, Kohlenhydrate 66.3g, Eiweiß 35.7g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen, in 2–3cm große Würfel schneiden, in das kochende Wasser geben und in 12–15Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.



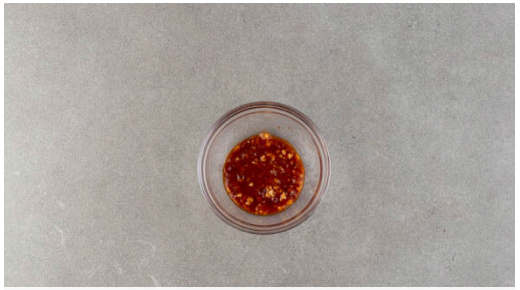
2. Dressing anrühren

2EL Mayonnaise und 1EL körnigen Senf mit 1EL Pflanzenöl, ½EL hellem Essig und je ½TL Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



3. Salat zubereiten

Den **Sellerie** in dünne Streifen schneiden. Die **Gurke** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Apfel** vierteln und in 1–2cm große Würfel schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen. Den **Sellerie**, die **Gurken**, die **Zwiebeln**, den **Apfel** und die abgekühlten **Kartoffeln** mit dem **Dressing** vermengen.



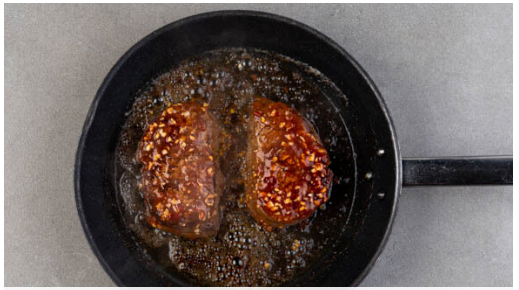
4. Würzsauce anrühren

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken, dann mit 2EL Ketchup, ½EL Essig, der **½ des Paprikapulvers** und 1 Prise Pfeffer verrühren.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, rundum mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2–3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll.



6. Fleisch glasieren

Während der letzten Minute der Garzeit das **Fleisch** von beiden Seiten mit der **Würzsauce** bestreichen. Aus der Pfanne nehmen, mit der **restlichen Sauce** aus der Pfanne beträufeln und 3–5Min. abgedeckt ruhen lassen. Dann in Tranchen schneiden und mit der **Sauce** auf Teller verteilen. Den **Kartoffelsalat** daneben anrichten und servieren.