



## Rindersteak mit Risoni-Feta-Salat

und würziger Paprika-Zwiebel-Salsa



ca. 25min



2 Personen

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 Münster voll sein!

## Was du von uns bekommst

- 200g Risoni 1
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Flanksteak
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Packung Fetakäse 7
- 1 Gurke
- 1 Packung schwarze Oliven

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- 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

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

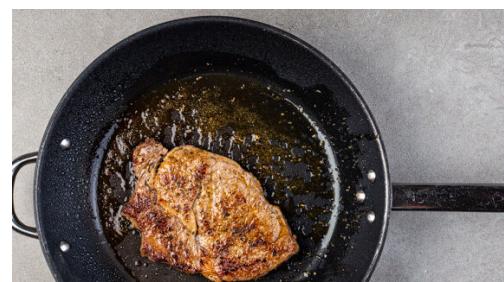
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 845kcal, Fett 34.5g, Kohlenhydrate 87.7g, Eiweiß 44.1g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und grob würfeln. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in feine Streifen schneiden, die **andere Hälfte** grob würfeln. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 2EL Olivenöl, der **1/2 der Gewürzmischung** und 1 Prise Salz einreiben.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in der Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite je nach Dicke des **Fleisches** 2-4Min. scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** noch 1-3Min. abgedeckt garen, je nachdem, ob es medium oder durch sein soll. Das **Fleisch** abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen. 100ml Wasser in die Pfanne geben, ca. 30Sek. köcheln und eindicken lassen, dann vom Herd nehmen.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Salsa zubereiten

1EL Essig und 1 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** sollte nicht glatt sein, sondern noch ein paar Stücke enthalten.



3. Paprika anbraten

Die **Zwiebelwürfel** und die **Paprika** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 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.



6. Salat mischen

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **1/2 der Gurke** in kleine Würfel schneiden und vorsichtig mit dem **Feta**, den **Risoni**, den **Zwiebelstreifen**, den **Oliven**, 1-2EL Essig, je 2 Prisen Salz und Pfeffer sowie der **Bratensauce** vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und auf dem **Salat** anrichten. Mit der **Salsa** garniert servieren.