



Rindersteak mit Risoni-Feta-Salat

und würziger Paprika-Zwiebel-Salsa



ca. 25min



3-4 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

- 400g Risoni 1
- 2 rote Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Packungen Flanksteak
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Packung Fetakäse 7
- 1 Gurke
- 2 Packungen schwarze Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große 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.

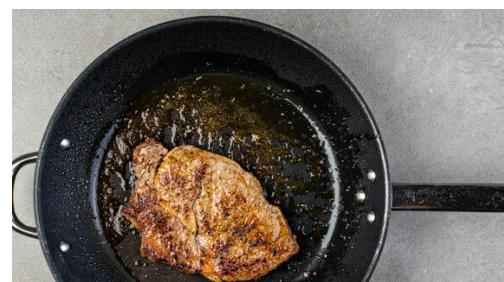
Nährwertangaben pro Portion

Energie 820kcal, Fett 31.9g, Kohlenhydrate 87.0g, Eiweiß 44.0g



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 3-4EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und 2 Prisen 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. 150ml Wasser in die Pfanne geben, ca. 30Sek. köcheln und eindicken lassen, dann vom Herd nehmen.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: 030 208 480 510



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

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.



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.



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**, 2-3EL Essig, je 2 kräftigen Prisen Salz und Pfeffer sowie der **Bratensauce** vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und auf dem **Salat** anrichten. Mit der **Salsa** garniert servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. ☎ #marleyspooning