



## Rindersteak mit buntem Gemüsesalat

und cremigem Erdnussdressing



ca. 25min



3-4 Personen

Dass dieser Teller eine runde Sache ist, steht nicht nur optisch außer Frage: Weil sich das saftig gebratene Rindersteak die Aufmerksamkeit deiner Geschmacksknospen nur zu gerne mit dem knackigen Ensemble aus Paprika, Karotten, Tomaten und schwarzen Bohnen teilt, darf das Gemüse auch noch genussvoll in köstlicher Erdnussauce baden. Für Kohlenhydrate machen wir aber keinen Platz mehr, denn es fehlt – nix!



- 2 Päckchen Rendang-Currypulver
- 2 Packungen Flanksteak
- 2 Karotten
- 2 grüne Paprika
- 2 Tomaten
- 2 Päckchen Chiliflocken
- 2 Päckchen Erdnussbutter <sup>5</sup>
- 50ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 2 Lauchzwiebeln

- 2TL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- kleiner Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

### Kochtipp

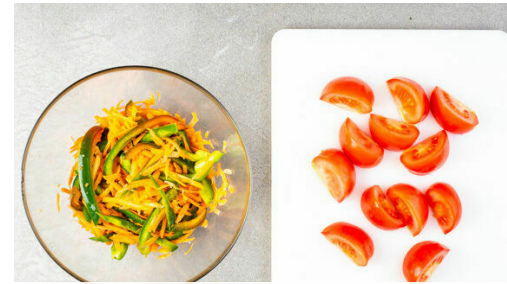
## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 644kcal, Fett 31.4g,  
Kohlenhydrate 32.5g, Eiweiß 47.4g



Die **1/2 des Currypulvers** mit 2TL Pflanzenöl, 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit dem **Gewürzöl** einreiben und beiseitestellen.



Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Karotten** und die **Paprika** mit 1/2TL Salz und 1EL (hellem) Essig vermengen und beiseitestellen. Die **Tomaten** in Spalten schneiden.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-4Min. scharf anbraten, je nach Dicke des **Fleisches**. 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.



Die **1/2 der Chiliflocken** und das **restliche Currypulver** in einem kleinen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **Erdnussbutter**, die **Sojasauce**, 150ml Wasser, 1-2EL (hellen) Essig und 2TL Honig hinzufügen und unter ständigem Rühren erwärmen, bis das **Erdnussdressing** eingedickt ist, dann vom Herd nehmen.



Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. Die **Bohnen** und **3/4 der Lauchzwiebeln** mit den **Karotten**, der **Paprika**, den **Tomaten** und dem **Erdnussdressing** vermengen.



Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit dem **Gemüsesalat** auf Tellern anrichten und mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren.

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