

Rindersteak mit Crudités

und orientalischem Linsenpüree



20-30min



3-4 Personen

Mit „Crudités“ wird rohes, portioniertes Gemüse bezeichnet, besonders in Frankreich wird es gerne mit verschiedenen Dips als Vorspeise serviert. Wir finden: Die knackigen Sticks aus Gurke und Paprika kann man auch ganz prima zum Hauptgang reichen, wie etwa zu diesem saftigen, mit Kräutern verfeinerten Rindersteak und dem cremigen Püree aus roten Linsen, das mit Kreuzkümmel und Paprikapulver gewürzt wird.

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 400g rote Linsen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Gurken
- 2 rote Paprika
- 2 Packungen Flanksteak
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 10g Dill & Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipps

Das Fleisch am besten 20-30Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

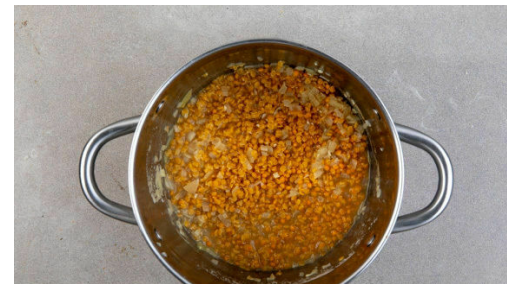
Nährwertangaben pro Portion

Energie 740kcal, Fett 34.5g, Kohlenhydrate 71.0g, Eiweiß 49.1g



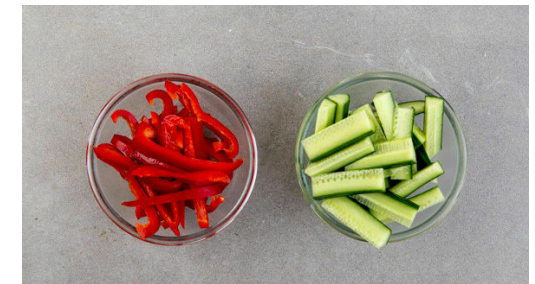
1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



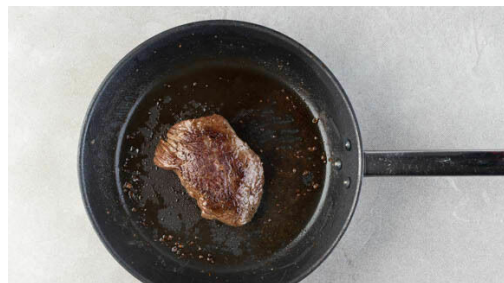
2. Linsen kochen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anschwitzen. Die **Linsen** hinzugeben und mit 1,5L Wasser ablöschen. Das **Brühgewürz** hinzugeben und alles ca. 10Min. sanft köcheln lassen.



3. Crudités schneiden

Die **Gurken** in ca. 1cm dünne und 5cm lange Stifte schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Das **Fleisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl auf der Fettseite 2-4Min. scharf anbraten. Wenden und weitere 2-4Min. braten, 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.



5. Linsen pürieren

Sobald die **Linsen** weich sind, diese in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben, 4EL Olivenöl zugeben und mit einem Stabmixer pürieren. Das **Linsenpüree** mit dem **Kreuzkümmel**, dem **Paprikapulver** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. **Tipp:** Ca. 1/2TL **Paprikapulver** für die Garnitur aufbewahren.



6. Kräuter schneiden

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Dillspitzen** abzupfen und fein schneiden. Das **Linsenpüree** auf Teller verteilen, das **Fleisch** in Tranchen schneiden und darauf anrichten. Mit den **Kräutern** und dem **Paprikapulver** garnieren und mit den **Crudités** servieren.