



Rindersteak mit gegrilltem Pfirsich

an buntem Tatsoi-Salat mit Mandeln



ca. 25min



2 Personen

Ja, zu so einem saftigen, aromatisch gewürzten und in der Pfanne gebratenen Rindersteak sagt wohl kaum jemand Nein – aber der eigentliche Star auf deinem Teller ist heute die farbenfrohe Salatkreation aus frischem Tatsoi, Karotten, Gurke und gegrillten Pfirsichscheiben, die mit ihrem Dressing aus Ingwer und Sesamöl geschmacklich eine perfekte Symbiose eingeht. Noch ein paar knusprige Mandeln drübergestreut ... und Vorhang auf!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 1 Pfirsich
- 25g Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Stück Ingwer
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 100g Tatsoi

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Grillpfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe

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

Allergene

Sesamsamen (11), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 521kcal, Fett 30.0g, Kohlenhydrate 26.7g, Eiweiß 35.0g



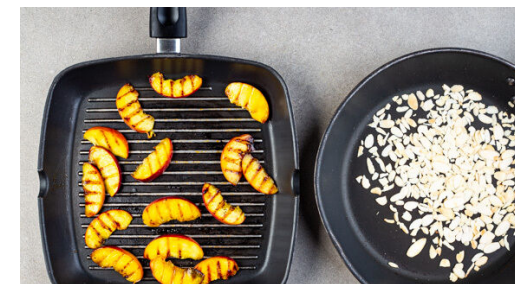
1. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit der **1/2 des 5-Gewürze-Pulvers** und 1 kräftigen Prise Salz einreiben und beiseitestellen. **Tipp:** Das Fleisch am besten 20-30Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.



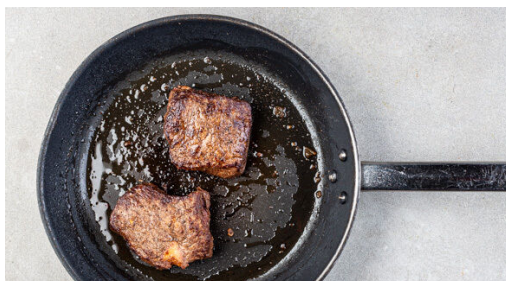
2. Zutaten vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und mit einem Sparschäler in dünne, breite Streifen schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Pfirsich** halbieren und in 8 Spalten schneiden, dabei den Stein entfernen. Die **Pfirsichspalten** mit 1TL Honig und 1TL Olivenöl vermengen.



3. Pfirsich grillen

Die **Mandelblättchen** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht,** sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die **Pfirsiche** in einer Grillpfanne oder normalen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 3Min. grillen oder braten.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in der mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



5. Dressing verrühren

3/4 des Ingwers schälen und fein reiben, dann mit dem **Sesamöl**, 2EL Olivenöl, 1TL Honig und 1EL Essig zu einem **Dressing** verrühren.



6. Salat vermengen

Den **Tatsoi** mit den **Karotten**, den **Gurken** und den **Pfirsichen** vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und auf Teller verteilen. Den **Tatsoi-Salat** neben dem **Fleisch** anrichten, mit dem **Dressing** beträufeln und mit den **Mandelblättchen** garniert servieren.