



Weißkohlsteaks mit Chimichurri-Linsen

und cremigem Knoblauchdip mit Koriander



30-40min



2 Personen

Hast du schon mal aus Weißkohl Steaks gebraten? Wir waren hin und weg, als unsere Köchin Anne mit diesem Knaller-Rezept unsere Testküche verzaubert hat! Zum knackigen Kohl servierst du ebenfalls irrsinnig leckere Linsen mit einer aromatischen Chimichurri-Sauce mit vielen frischen Kräutern, Haselnüssen und einem cremig-knoblauchigen Dip.

Was du von uns bekommst

- 200g grüne Linsen
- 1 Weißkohl
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 25g Haselnusskerne ¹⁵
- 1 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 30g Schnittlauch, Koriander & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Kapern
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Grillpfanne
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Milch (7), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 816kcal, Fett 29.6g, Kohlenhydrate 95.7g, Eiweiß 34.9g



1. Weißkohl schneiden

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für die **Linsen** zum Kochen bringen. Die **Linsen** in einem Sieb waschen und im Wasser ca. 20Min. kochen. Den **Weißkohl** von den äußeren Blättern befreien und in ca. 2cm breite Scheiben schneiden. Den Strunk nicht entfernen, damit die **Weißkohlsteaks** nicht auseinanderfallen.



4. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Kräuter** ggf. abzupfen und alle **Kräuter** getrennt fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Kapern** fein hacken.



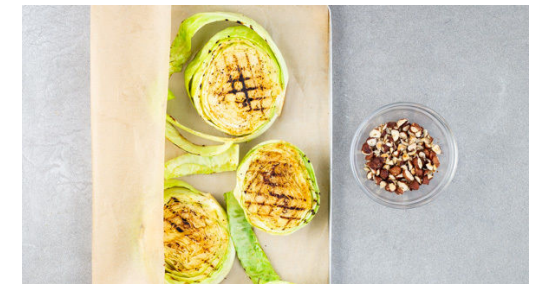
2. Weißkohl würzen

1-2EL Olivenöl mit **1 kräftigen Prise Gewürzmischung** sowie je 1/2TL Salz und Pfeffer verrühren und die **Weißkohlsteaks** auf beiden Seiten mit dem **Gewürzöl** bepinseln.



5. Linsen verfeinern

Die **Linsen** in einem Sieb abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. 1EL Olivenöl mit dem **Ahornsirup**, dem **Zitronensaft**, **1/2TL Zitronenschale**, ca. **1/3 der Kräuter**, den **Kapern**, 1EL Senf sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit den **Paprikawürfeln** unter die **Linsen** mischen.



3. Weißkohl garen

Die **Haselnüsse** grob hacken und in einer Grillpfanne oder einer normalen großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. Die **Weißkohlsteaks** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl auf jeder Seite ca. 1Min. anbraten. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit Backpapier bedecken und 15-20Min. im Ofen backen.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch**, dem **restlichen Koriander**, **2-3 Prisen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack glatt rühren. Die **Weißkohlsteaks** mit den **Chimichurri-Linsen** und dem **Dip** anrichten, mit den **restlichen Kräutern** und den **Haselnüssen** garnieren und servieren.