



Rindersteak auf Auberginenpüree

mit glasierter Karotte und Schwarzkohlchips



ca. 40min



2 Personen

Wer braucht schon Kohlenhydrate, wenn es saftiges Steak mit einem Dip zum Niederknien gibt? Das Hüftsteak bittest du heute auf gebackenen Auberginen, die sich mit Tahini, Knoblauch und rauchiger Paprika zu einem eleganten Püree vereinen. Obendrein schmücken süß glasierte Karöttchen deinen Teller. Das Highlight sind aber gewürzte Schwarzkohlchips, die im Mund so richtig schön knuspern. Zufrieden? Sehr!

Was du von uns bekommst

- 1 Aubergine
- 200g Schwarzkohl
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 25g Tahini ¹¹
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Wasserkocher
- Messbecher

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

Allergene

Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

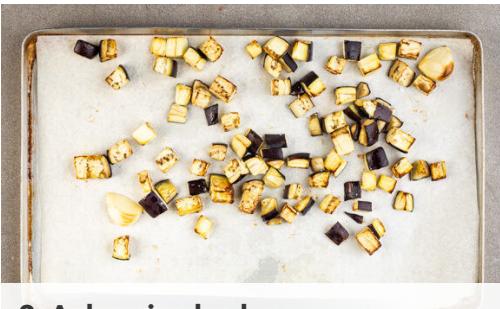
Nährwertangaben pro Portion

Energie 600kcal, Fett 36.9g, Kohlenhydrate 25.6g, Eiweiß 39.0g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Aubergine** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Schwarzkohlblätter** vom Strunk lösen und in 5-6cm große Stücke zupfen oder schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden.



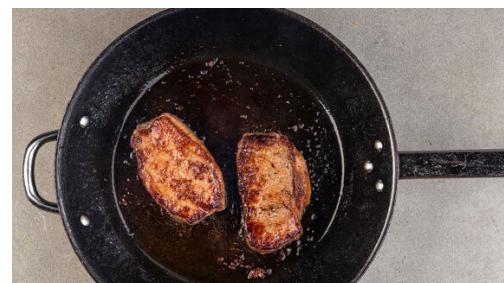
2. Aubergine backen

Die **Auberginenwürfel** mit 2EL Olivenöl und 1/2TL Salz auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Den **Knoblauch** **samt Schale** dazwischen legen und im Ofen ca. 12Min. mitsrösten, dann herausnehmen und beiseitelegen. Die **Auberginen** in weiteren 8-13Min. goldbraun und weich backen.



3. Schwarzkohl backen

Den **Schwarzkohl** mit der **Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl sowie 1 kräftigen Prise Salz vermengen und auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen 6-8Min. backen, bis der **Kohl** knusprig ist, dann zum Abkühlen herausnehmen. In einem Wasserkocher ca. 500ml Wasser zum Kochen bringen.



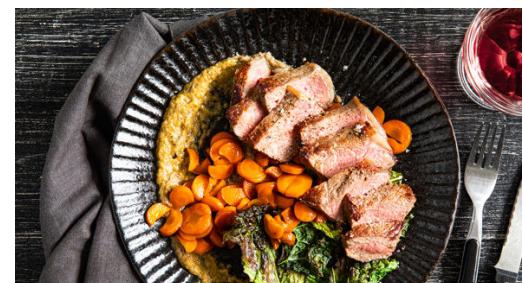
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer 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. Karotten glasieren

Die **Karotten** mit 1TL Honig und 1 Prise Salz in dieselbe Pfanne geben und so viel kochendes Wasser zugießen, bis die **Karotten** zur Hälfte bedeckt sind. Die **Karotten** ca. 6Min. abgedeckt köcheln lassen, dann den Deckel entfernen und 4-5Min. weiterkochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.



6. Püree zubereiten

Den gebackenen **Knoblauch** schälen, dann mit den **Auberginen**, dem **Tahini**, **1/2TL Paprikapulver**, 2TL hellem Essig und 60ml warmem Wasser in einem hohen Gefäß cremig pürieren und mit den **Karotten** sowie den **Schwarzkohlchips** auf Teller verteilen. Das **Fleisch** gegen die Faser in Tranchen schneiden, auf dem **Püree** anrichten und servieren.