



## Rindersteak auf Auberginenpüree

mit glasierter Karotte und Schwarzkohlchips



ca. 40min



3-4 Personen

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

## Was du von uns bekommst

- 2 Auberginen
- 400g Schwarzkohl
- 2 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 2 Packungen Rinderhüftsteak
- 50g Tahini <sup>11</sup>
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große 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

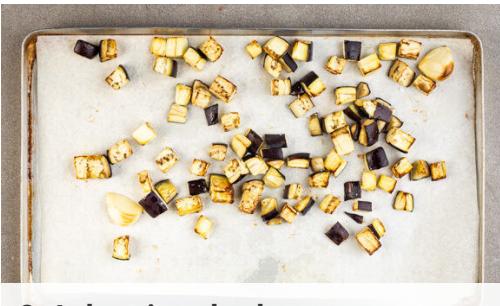
Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

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



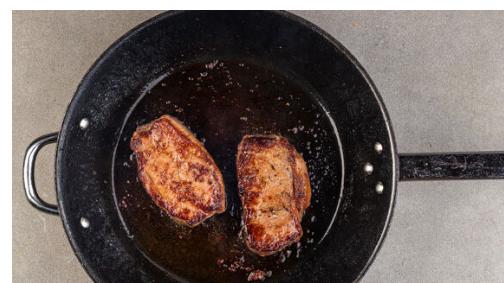
1. Gemüse schneiden



2. Auberginen backen



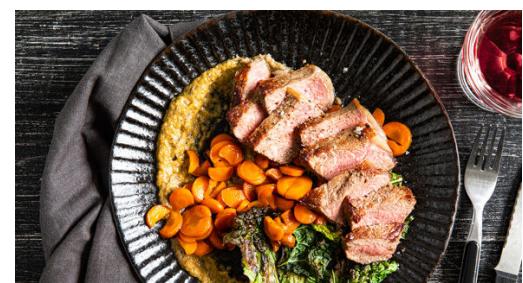
3. Schwarzkohl backen



4. Fleisch braten



5. Karotten glasieren



6. Püree zubereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 1/2TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL 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.

Die **Karotten** mit 2TL 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.

Den gebackenen **Knoblauch** schälen, dann mit den **Auberginen**, dem **Tahini**, **1TL Paprikapulver**, 1EL hellem Essig und 120ml 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.