

Rindersteak mit zweierlei Salsas

und mexikanischem Bohnenmus



3-4 Personen

Was ist besser als ein schmackiges Steak mit Salsa? In der Zeit, die es dauert, auf diese Frage eine Antwort zu finden, hast du auch schon eine zweite Sauce gezaubert und dir damit die köstliche Antwort selbst gegeben. Heute musst du nämlich nicht zwischen einer pikanten Tomatensalsa und einer kräuterigen Chimichurri entscheiden, denn die Zutaten für beides haben wir bereits in die Kochbox gesteckt. Viel Spaß beim Dippen!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Flanksteak
- 2 gelbe Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 grüne Jalapeño-Chilischoten
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Tomaten
- 20g Petersilie & Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- 2 große Pfannen mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Die Chimichurri kann nach Belieben mit etwas Essig verfeinert werden.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

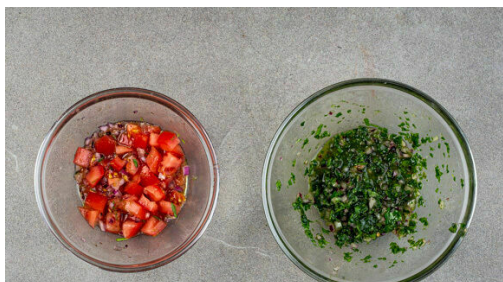
Nährwertangaben pro Portion

Energie 649kcal, Fett 34.6g, Kohlenhydrate 44.4g, Eiweiß 38.0g



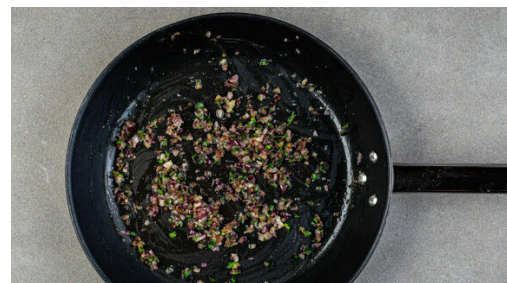
1. Zutaten vorbereiten

Das **Fleisch** aus dem Kühlschrank nehmen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Chilischoten** längs halbieren und in feine Würfel schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



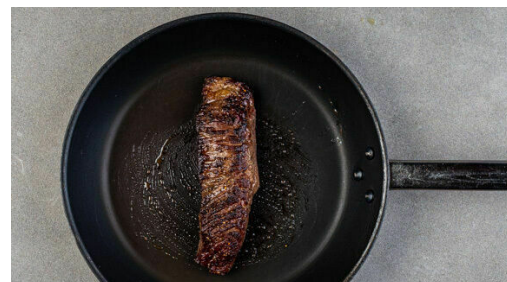
4. Salsas zubereiten

Die **Tomaten** grob würfeln und mit **1TL der Zwiebelwürfel, 1EL Limettensaft, 1TL Olivenöl** und **1TL Salz** vermengen. Mit **Limettenschale** abschmecken. Die **Kräuter samt Stängeln** grob schneiden und in einem hohen Gefäß mit dem **restlichen Knoblauch**, dem **restlichen Limettensaft** und **3EL Olivenöl** kurz pürieren. Die **übrigen Zwiebelwürfel** untermengen, mit Salz abschmecken.



2. Zwiebeln anbraten

200ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Die **Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen, dabei mit einer Tasse die **Bohnenflüssigkeit** auffangen und in dem Topf mit dem Wasser verrühren. Die **1/2 der Zwiebeln** und die **Chilischoten nach gewünschtem Schärfegrad** in einer großen Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten.



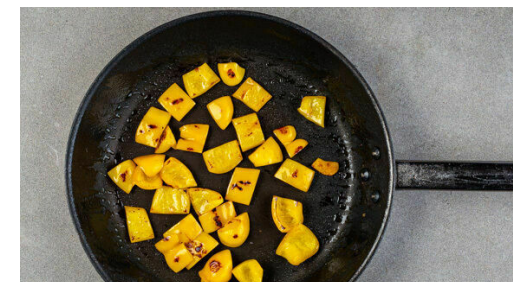
5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf der Fettseite 2-4Min. scharf anbraten. Wenden und weitere 2-4Min. braten, je nach Dicke des **Fleisches**. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** 1-3Min. abgedeckt garen, je nachdem, ob es medium oder durch sein soll. Abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.



3. Bohnen stampfen

Den **Kreuzkümmel** einrühren und ca. 1Min. erhitzen. Die **Bohnen** und **3/4 des Knoblauchs** 1-2Min. mitbraten, dann **350ml Bohnenwasser** mit 1TL Salz dazugeben und 8-10Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit zur Hälfte verdampft ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Bohnen** grob stampfen. Das **Bohnenmus** mit Salz abschmecken, dann abgedeckt warm halten.



6. Paprika braten

Die **Paprika** in derselben Pfanne bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit dem **Bohnenmus** und der **Paprika** auf Teller verteilen. Das **Fleisch** mit der **Chimichurri** beträufeln, die **Tomatensalsa** daneben anrichten und servieren.