

MARLEY SPOON



Saftiges Rinderhüftsteak

auf angewärmtem Brokkolisalat



20-30Min.



2 Personen

Saftige Scheiben vom zarten Rinderhüftsteak begleitet von einem raffinierten Brokkolisalat mit Tomaten und Oliven - das ist herzhaft-eleganter und leichter Genuss!

Was du von uns bekommst

- schwarze Oliven
- rote Zwiebel
- Brokkoli
- Rinderhüftsteak
- Tomaten
- frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß

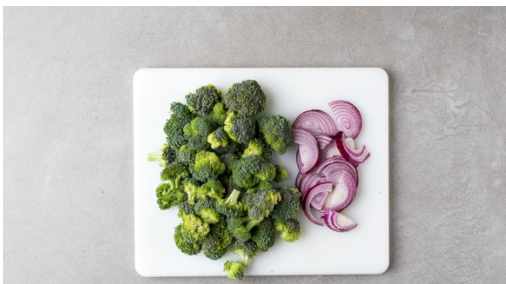
Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 445.0kcal, Fett 24.3g, Eiweiß 38.1g, Kohlenhydrate 12.6g



1. Gemüse vorbereiten

In einem großen Kochtopf ca. 1L leicht gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Währenddessen die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Den **Brokkoli** in ca. 2cm große Röschen schneiden.



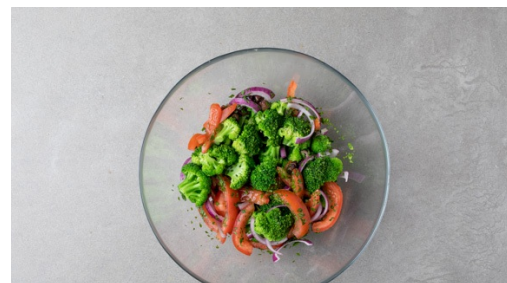
4. Brokkoli kochen

Den **Brokkoli** im kochenden Wasser in ca. 3-5Min. bissfest kochen. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



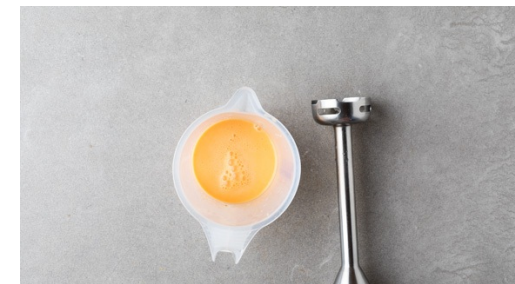
2. Tomaten vorbereiten

Die **Tomaten** vierteln, dabei den Strunk entfernen. Das Kerngehäuse ausschneiden und in ein höheres Gefäß geben. Die **Tomatenfilets** in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden.



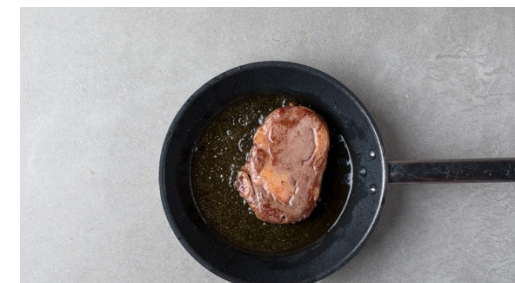
5. Salat zubereiten

Den **Brokkoli** in einem Sieb gut abtropfen lassen und mit den **Zwiebeln**, den **Tomatenfilets**, den **Oliven**, der **Petersilie** und dem **Dressing** vermengen. Den **Brokkolisalat** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Dressing mischen

Das **Tomatenkerngehäuse** mit 1-2EL Olivenöl und 1-2EL Essig mit einem Stabmixer zu einem **Dressing** pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Oliven** abtropfen lassen und halbieren



6. Steak braten

Das **Rinderhüftsteak** mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl auf mittlerer Stufe 1-2Min. von jeder Seite scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen. **Tipp:** Die Bratzeit kann je nach Dicke variieren. Das **Fleisch** in Streifen schneiden, auf dem lauwarmen **Brokkolisalat** anrichten und servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**