



## Saftiges Rinderhüftsteak

auf angewärmtem Brokkolisalat



20-30Min.



3-4 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

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

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

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

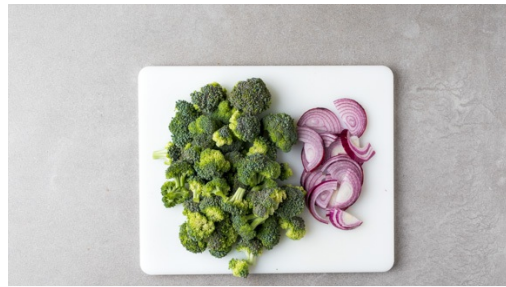
Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 415.0kcal, Fett 22.5g, Eiweiß 37.6g, Kohlenhydrate 11.1g



### 1. Gemüse vorbereiten

In einem großen Kochtopf ca. 1,5L 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.



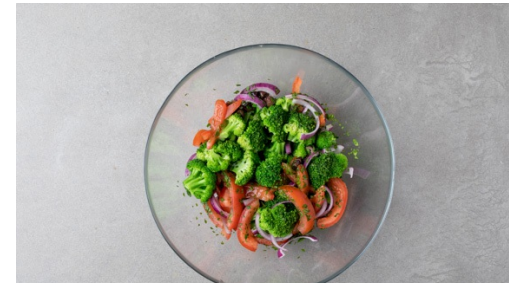
### 4. Brokkoli kochen

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



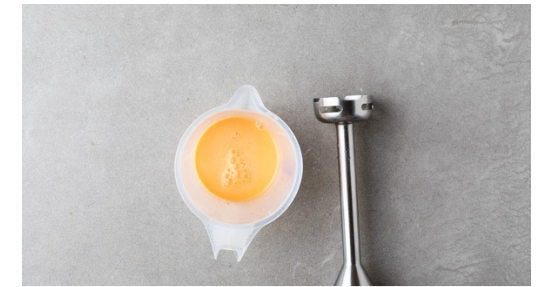
### 2. Tomaten vorbereiten

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** abtropfen lassen und dann mit den **Zwiebeln**, den **Tomatenfilets**, den **Oliven**, der **Petersilie** und dem **Dressing** vermengen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Dressing mischen

Das **Tomatenkerngehäuse** mit 2-3EL Olivenöl und 2-3EL 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 großen 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](https://marleyspoon.de) an.     **#marleyspooning**