

# MARLEY SPOON



## Rindersteak mit Wirsingpüree

und asiatischer Soja-Ingwer-Sauce



30-40Min.



2 Personen

Sieht auf den ersten Blick aus wie deutsche Hausmannskost, schmeckt aber dank asiatischer Aromen richtig raffiniert: Die zarten Rindersteaks werden mit einer Sauce aus Ingwer, Knoblauch und Ketjap Manis - einer dickflüssigen, süßen Sojasauce, die besonders in der indonesischen Küche zum Einsatz kommt - verfeinert. Das herrlich buttrige Kartoffelpüree mit Wirsing und die gerösteten Cashews sind die passenden Begleiter. Lecker!

## Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Butter <sup>7</sup>
- 1 Stück frischer Ingwer
- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Packung Wirsing
- 1 Päckchen Ketjap Manis <sup>6</sup>
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 Packung Cashewkerne <sup>15</sup>
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Kochtöpfe
- Auflaufform
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb
- Stabmixer

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

## Allergene

Sojabohnen (6), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 650.0kcal, Fett 29.3g, Eiweiß 38.8g, Kohlenhydrate 51.8g



### 1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen, in 3-4cm große Würfel schneiden, ins kochende Wasser geben und in ca. 10-15min weich kochen. Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, dabei 1 Tasse Kochwasser auffangen.



### 4. Steaks braten

Das **Steak** quer halbieren, salzen und in der Pfanne mit 1EL ÖL bei hoher Hitze auf jeder Seite ca. 1-2Min. anbraten. In eine Auflaufform geben und ca. 5-8Min. im Ofen bis zum gewünschten Garpunkt garen. Die **1/2 der Butter** in der Pfanne schmelzen. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 1Min. leicht anschwitzen.



### 2. Wirsing schneiden

Den **Wirsingstrunk** entfernen und den **Wirsing** in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein reiben. **Tipp:** Wer mag, kann beides auch mit einem Messer fein hacken.



### 5. Sauce köcheln lassen

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** mit **Ketjap Manis** ablöschen. 50-80ml Wasser einrühren und die **Sauce** für 3-5 Min. sanft köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren die **Steaks** für ca. 1-2Min. in die **Sauce** geben.



### 3. Wirsing dünsten

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anbraten. Den **Wirsing** und etwas Wasser dazugeben, leicht salzen und 8-10Minuten dünsten, bis der **Wirsing** weich ist. Die **Cashews** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett anrösten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Pfanne aufbewahren.



### 6. Püree fertigstellen

Die **Kartoffeln** mit der **restlichen Butter** pürieren oder stampfen, dabei etwas **vom aufbewahrten Kochwasser** hinzufügen, falls das **Püree** nicht cremig genug ist. Den **Wirsing** unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Steaks** mit dem **Wirsingpüree** anrichten, und mit der **Sauce** und mit den gerösteten **Cashewkernen** garniert servieren.