





## Saftiges Rindersteak mit Paprika-Weißkohl-Gemüse und Dip

 20-30Min.  2 Personen

Lust auf eine Extraportion Vitamin C? Dann empfehlen wir dir heute dieses köstliche Pfannengemüse mit knackigem Weißkohl und frischen Paprikaschoten. Dazu ein saftiges Rinderhüftsteak und ein leckerer Saure-Sahne-Dip mit Lauchzwiebeln, schon sind deine Batterien wieder aufgeladen.

## Was du von uns bekommst

- 1 rote Paprika
- 1x Weißkohl
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Becher saure Sahne <sup>7</sup>
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- mittelgroße Pfanne

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 540.0kcal, Fett 29.6g, Eiweiß 39.9g, Kohlenhydrate 22.7g



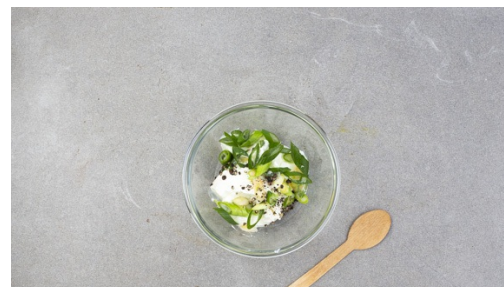
### 1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Weißkohl** halbieren, den Strunk entfernen und den **Kohl** in feine Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



### 4. Steaks garen

Die **Steaks** aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform geben, die Pfanne beiseitestellen. Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen ca. 5-7Min. garen, sodass es in der Mitte noch rosa ist. Die Garzeit kann abhängig von der Dicke des **Fleisches** variieren.



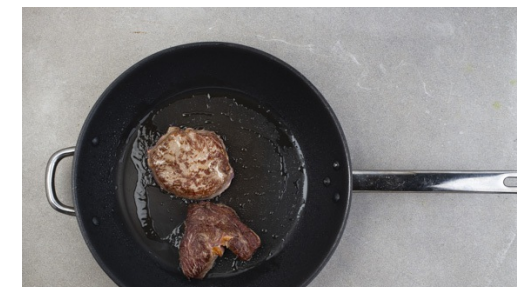
### 2. Dip zubereiten

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden und mit der **sauren Sahne** verrühren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Gemüse braten

Den **Kohl** in der Pfanne mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 3-4Min. anbraten. Die **Paprika**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** dazugeben und ca. 2-3Min. mitbraten.



### 3. Steaks anbraten

Die **Steaks** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten.



### 6. Gemüse verfeinern

Das **geräucherte Paprikapulver** und den **ausgetretenen Fleischsaft** unter das **Gemüse** rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Steaks** mit dem **Gemüse** anrichten und den **Saure-Sahne-Dip** dazu 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**