

MARLEY SPOON



Saftiges Rindersteak mit Paprika-Weißkohl-Gemüse und Dip

 20-30Min.  3-4 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

- 2 rote Paprika
- 2x Weißkohl
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Becher saure Sahne ⁷
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Rinderhüftsteak

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- große 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 501.0kcal, Fett 25.8g, Eiweiß 39.7g, Kohlenhydrate 21.7g



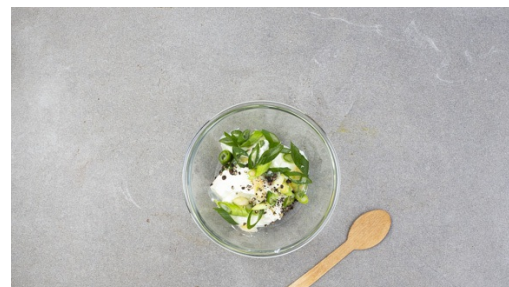
1. Gemüse vorbereiten

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.



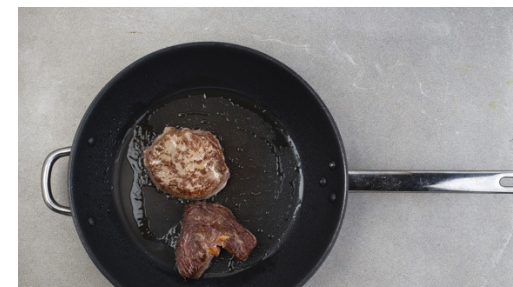
2. Dip zubereiten

Die **Lauchzwiebeln** 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 großen Pfanne mit 1-2EL 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 an.    **#marleyspooning**