

# 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: Das zarte Rindfleisch wird mit einer Sauce aus Ingwer, Knoblauch und Ketjap Manis - einer dickflüssigen, süßen Sojasauce, die besonders in der indonesischen Küche zum Einsatz kommt - verfeinert. Das feine Kartoffelpüree mit Wirsing und die gerösteten Cashews sind die passenden Begleiter. Lecker!

## Was du von uns bekommst

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Packung Wirsing, geschnitten
- 1 Zwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Cashewkerne <sup>15</sup>
- 1 Packung Roastbeef
- 1 Päckchen Ketjap Manis <sup>6</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Butter <sup>7</sup>
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform
- 2 mittelgroße Kochtöpfe
- große Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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 674.0kcal, Fett 30.1g, Eiweiß 38.0g, Kohlenhydrate 57.0g



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 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 Pflanzenöl 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.



2. Zwiebel 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. Den **Wirsing** verlesen.



5. Sauce köcheln lassen

1EL Butter in der Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen, dann den **Ingwer** und den **Knoblauch** zugeben und ca. 1Min. leicht anschwitzen. Mit dem **Ketjap Manis** ablöschen, 80-100ml Wasser einrühren und die **Sauce** ca. 3-5Min. 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 8-10Min. dünsten, bis der **Wirsing** weich ist. Inzwischen die **Cashews** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett anrösten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. Püree fertigstellen

Die **Kartoffeln** mit ca. 1EL 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 den gerösteten **Cashewkernen** garniert 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**