

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 ¹⁵
- 1 Packung Roastbeef
- 1 Päckchen Ketjap Manis ⁶

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

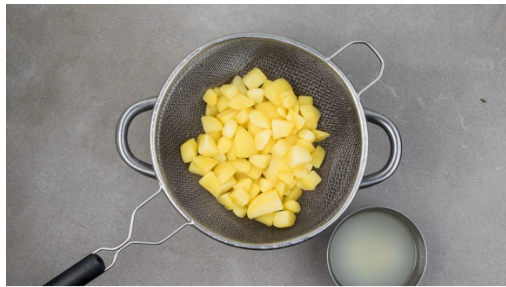
Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

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

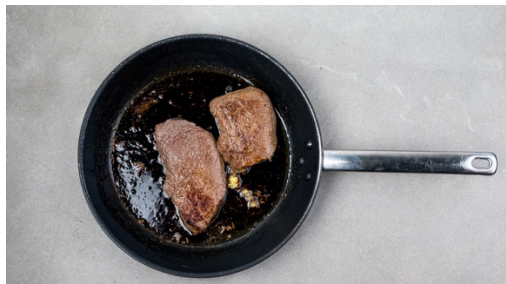
Nährwertangaben pro Portion

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.



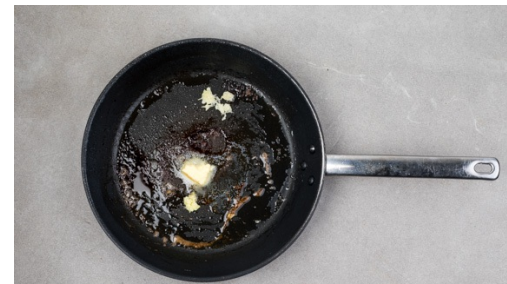
4. Steaks braten

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 an.     **#marleyspooning**