

# MARLEY SPOON



## Saftiges Rindersteak „Mexiko“

mit Zucchini, Bohnengemüse und Dip



30-40Min.



2 Personen

Wir bedienen uns der Aromen Mexikos und haben heute zarte Rindfleischtranchen für euch, die mit einem würzigen Bohnengemüse, gebackenen Zucchinischeiben und einem frischen Joghurdip mit Limette serviert werden. Lasst es euch schmecken!



## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Tomate
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

## Allergene

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

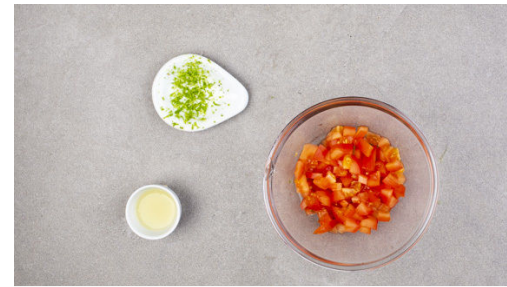
## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 606.0kcal, Fett 30.0g, Eiweiß 43.8g, Kohlenhydrate 31.6g



### 1. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen.



### 2. Gemüse vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.



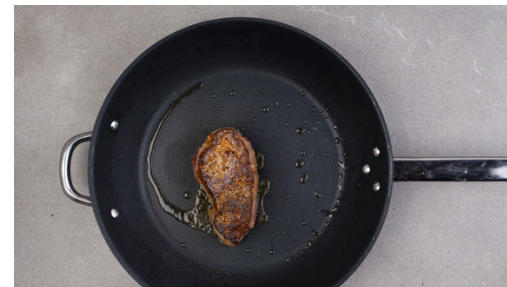
### 3. Zucchini rösten

Die **Zucchini** der Länge nach halbieren und ebenfalls längs in ca. 0,5cm dicke Streifen schneiden. Mit 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 15-20Min. im Ofen rösten. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



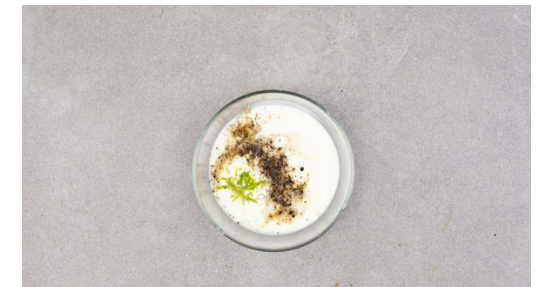
### 4. Bohnengemüse garen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. glasig dünsten. Mit ca. **1/3 der Gewürzmischung** bestäuben und das **Tomatenmark** einrühren. Die **Tomaten** und die **Bohnen samt Flüssigkeit** dazugeben und 3-4Min. köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit der **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit etwas von der **übrigen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer einreiben. In einer mittelgroßen Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten, dann das **Fleisch** zu den **Zucchini** geben und 5-7Min. im Ofen mitrösten. Nach dem Backen ca. 2Min. auf einem Teller ruhen lassen.



### 6. Joghurdip anrühren

Den **Joghurt** nach Geschmack mit dem **Limettensaft** und der **Limettenschale** verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in Tranchen aufschneiden und mit dem **Bohngemüse**, dem **Joghurdip** und den **Zucchini** anrichten und servieren.