



Rindersteak mit Bohnencreme

und Apfel-Kohlrabi-Meerrettich-Salat



20-30min



3-4 Personen

Heute gibt es saftiges Rindersteak mit einem cremigen Bohnenpüree und einem knackig-fruchtigen Apfel-Kohlrabi-Salat, der mit frischem Meerrettich und Koriander verfeinert wird. Eine tolle Kombination, die sich unser Koch Matthias für euch überlegt hat, und die noch dazu ruck, zuck auf dem Tisch steht!

Was du von uns bekommst

- 2 Dosen Kidneybohnen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Päckchen Honig
- 1 Stück frischer Meerrettich
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 2 Äpfel
- 2 Kohlrabi
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Butter oder Pflanzenöl
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform
- kleiner Kochtopf
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 658.0kcal, Fett 28.3g, Eiweiß 45.5g, Kohlenhydrate 46.2g



1. Bohnen vorbereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. **1 Dose Kidneybohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Meerrettich** mit einem scharfen Messer schälen und mit einer Küchenreibe fein raspeln.



3. Bohnencreme zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem kleinen Topf mit ca. 1EL Butter oder Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anschwitzen. Die **abgetropften Kidneybohnen** sowie die **zweite Dose Bohnen samt Flüssigkeit** hinzugeben und alles 3-4Min. köcheln lassen. Mit einem Kartoffelstampfer cremig zerstampfen und mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Dressing anrühren

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Limettensaft** mit dem **Honig**, 3-4EL Olivenöl und 3-4EL warmem Wasser verrühren. Das **Dressing** nach Geschmack mit dem **Meerrettich**, dem **Limettenabrieb** und Salz würzen. **Tipp:** Ggf. die **Bohnencreme** mit der **restlichen Limettenschale** verfeinern.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** rundum mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf beiden Seiten ca. 1Min. scharf anbraten. In eine Auflaufform geben und 6-8Min. im Ofen medium garen. **Tipp:** Je nach Dicke des **Fleisches** kann die Garzeit variieren. Das **Fleisch** nach dem Backen ca. 5Min. ruhen lassen und anschließend in Tranchen schneiden.



6. Salat zubereiten

Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Den **Kohlrabi** mit einem Messer schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob hacken. Die **Äpfel**, den **Kohlrabi** und den **Koriander** mit dem **Dressing** vermengen und mit Salz würzen. Das **Fleisch** mit der **Bohnencreme** und dem **Salat** anrichten und servieren.