



## 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.