

MARLEY SPOON



Asia-Steak-Wok mit Tomaten und Honig-Chili-Süßkartoffelpommes

 30-40min  3-4 Personen

Die gerösteten Süßkartoffelpommes werden in einer pikant-süßen Sauce aus Honig und Sambal Oelek geschwenkt und zur saftigen Wok-Pfanne mit zarten Steakstreifen, fruchtigen Kirschtomaten und gerösteten Erdnüssen serviert. Ein echtes Dream-Team auf deinem Teller, das zeigt, wie lecker Low Carb sein kann!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Packung Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Honig
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 2 Packungen Rinderhüftsteak
- 1 Packung Teriyakisauce^{1,6}
- 1 Päckchen Sesam¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne oder Wok
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Kochtipp

Damit das Gericht nicht so schnell auskühlt, einfach die Teller im warmen Ofen vorwärmen.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

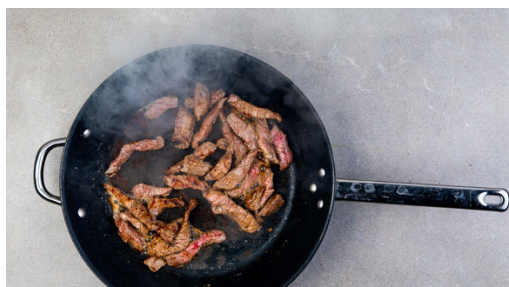
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 663.0kcal, Fett 28.6g, Eiweiß 36.4g, Kohlenhydrate 64.3g



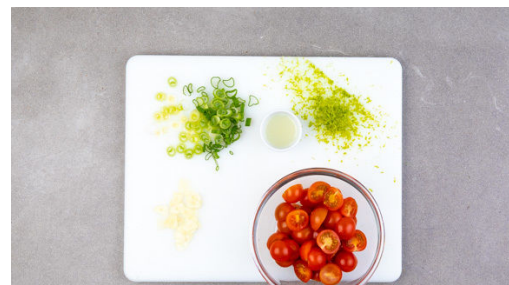
1. Süßkartoffeln rösten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** schälen und erst in ca. 1cm dünne Scheiben, dann in pommesartige Stifte schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1-2EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz vermengen und im Ofen 15-20Min. rösten.



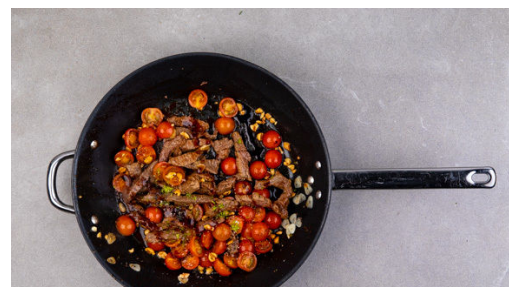
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in 0,5-1cm dünne Streifen schneiden und in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1Min. scharf anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen.



2. Gemüse schneiden

Die **Kirschtomaten** halbieren. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



5. Gemüse mitbraten

Die **Kirschtomaten**, die **Erdnüsse** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. anbraten. Das **Fleisch** untermengen und mit der **Teriyakisauce**, der **1/2 des Limettensafts**, dem **Limettenabrieb nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen.



3. Honigsauce vorbereiten

Den **Honig** mit dem **Sambal Oelek** verrühren. Die **Erdnüsse** grob hacken.



6. Süßkartoffeln würzen

Den **Asia-Steak-Wok** auf Teller verteilen und nach Belieben mit den **Lauchzwiebeln** garnieren. Die **Honigsauce**, den **Sesam** und den **restlichen Limettensaft nach Geschmack** in der Pfanne oder dem Wok kurz erwärmen. Die **Süßkartoffelpommes** gut in der **Sauce** schwenken und zum **Steak-Wok** servieren.