

# MARLEY SPOON



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

 30-40min  2 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

- 1 Süßkartoffel
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Honig
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen<sup>5</sup>
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 Päckchen Teriyakisauce<sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Sesam<sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### 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

Energie 739kcal, Fett 33.9g, Kohlenhydrate 69.5g, Eiweiß 37.3g



### 1. Süßkartoffeln rösten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffel** 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 **Lauchzwiebel** 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.