

# MARLEY SPOON



## Deftiges Bio-Rindersteak und Sauerkraut

mit gegrillter Paprika und Kartoffelpüree



ca. 30min



2 personen

So ein köstlich gebratenes Bio-Rindersteak spricht ja schon für sich. Aber wenn es dann dazu noch in Balsamicocreme gegrillte Paprika, knoblauchiges Sauerkraut und ein würzig-cremiges Kartoffelpüree gibt, ist die Testküche plötzlich rappellvoll. Kaum sind die Bäuche gefüllt und die Teller gespült, ist die Bagage auch schon verschwunden, um an weiteren großartigen Rezepten zu tüfteln. Echt inspirierend!

## Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 paprika
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 250g wijnzuurkool
- 1x balsamicocrème <sup>12</sup>
- 2 biologische kogelbiefstukken
- 1 zakje knoflook-kruidentmix

## Wat je thuis nodig hebt

- 3el boter <sup>7</sup>
- 50ml melk <sup>7</sup>
- peper en zout
- 30ml plantaardige olie

## Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- maatbeker
- dunschiller
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## Kooktip

Das Fleisch am besten 20-30Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.

## Allergenen

melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

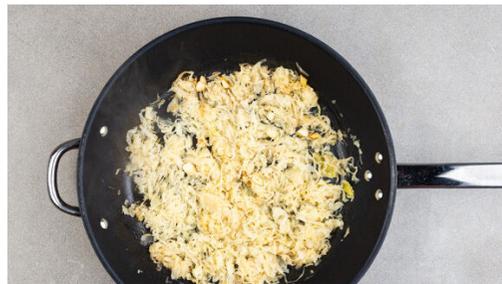
## Voedingswaarde per portie

calorieën 708kcal, vet 37.7g, koolhydraten 51.8g, eiwit 37.3g



### 1. Kartoffeln kochen

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 200°C vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen, in ca. 1cm große Stücke schneiden, dann in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen.



### 4. Sauerkraut verfeinern

Den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Butter bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Das **Sauerkraut** untermengen, in 1-2Min. erwärmen und aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne auswaschen.



### 2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Paprika** vierteln und entkernen. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Das **Sauerkraut** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



### 3. Paprika grillen

Die **Paprika** mit der Schnittseite nach oben auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit der **Balsamicocreme** sowie 1EL Pflanzenöl beträufeln, mit 1 kräftigen Prise Salz würzen und im Ofen unter dem Grill ca. 10Min. rösten, bis die Haut anfängt, Blasen zu werfen.



### 6. Kartoffeln pürieren

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit der **½ der Gewürzmischung**, 1EL Butter und 50ml Milch cremig pürieren. Die **½ der Petersilie** untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit dem **Püree**, dem **Sauerkraut** und der **Paprika** anrichten. Mit der **restlichen Petersilie** garnieren und servieren.

Je kunt je in je online account afmelden voor geprinte recepten in je box. Vragen over de bereiding of over het recept? Jouw kookhotline: **030 - 808 04 52**

Bekijk de receptkaart online in je account op [www.marleyspoon.nl](http://www.marleyspoon.nl)     **#marleyspooning**