MARLEY SPOON

V: Würziges Bio-Rindersteak mit Tahinidip

dazu gebackenes Gemüse mit Haselnüssen

ca. 35min 2 personen

Ein Gute-Laune-Essen sollte nicht nur beim Verputzen Spaß machen, sondern auch schon in der Küche beste Stimmung verbreiten. Zum Beispiel freut sich jeder Koch über eine überschaubare Menge Abwasch. Oder über ein Rezept, das ganz unkompliziert gelingt. Unser saftiges Bio-Rindersteak mit knackigen Haselnüssen schenkt dir all das. Serviert mit cremiger Tahinisauce und buntem Wurzelgemüse ein Schmaus, der einfach glücklich macht.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 teen knoflook
- 1 pastinaak
- 2 paarse wortels
- 1 gele wortel
- 1 zakje vadouvan-kruiden
- 25g tahin [2]
- 25g hazelnoten [3]
- 2 biologische kogelbiefstukken

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise [1]
- peper en zout
- 30ml olijfolie
- 5ml azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan

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

Allergenen
eieren (1), sesamzaad (2), noten (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 831kcal, vet 47.5g, koolhydraten 56.0g, eiwit 41.1g

1. Kartoffeln vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Kartoffeln** auf einer Seite eines mit Backpapier ausgelegten Backblechs geben und mit dem **Knoblauch**, ½EL Olivenöl sowie je ½TL Salz und Pfeffer einreiben.

2. Gemüse rösten

Die **Pastinake** und die **Karotten** ggf. schälen, dann jeweils längs halbieren und in ca. 5cm lange Stücke schneiden. Auf die freie Seite des Backblechs geben und mit der **½ der Gewürzmischung**, ½EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** im Ofen in 20–25Min. goldbraun und gar backen.

3. Dip anrühren

Das **Tahini** mit 2EL Mayonnaise, 1EL Wasser und 1TL Essig verrühren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Nüsse anrösten

Die **Haselnüsse** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1–2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, grob hacken und beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.

5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl 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.

6. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** gegen die Faser in Tranchen schneiden. Die **Kartoffeln**, das **Gemüse** und den **Tahinidip** auf Teller verteilen und mit dem **Fleisch** anrichten. Mit den **Nüssen** garnieren und servieren.