



www.mycow.de

Biofleisch mit Biografie
Rind . Schwein . Lamm

Steak vom Rind mit Gemüsevariationen



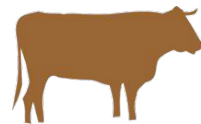
Zutaten für 2-3 Personen:

- 500 g Hüftsteak vom Rind, frisch gemahlener Pfeffer, Meersalz
- 100g gefrorene Erbsen, 2 EL Olivenöl, 1 Zitrone, ½ TL Oregano getrocknet, Salz, Pfeffer, 3 EL Petersilie, 2 EL geriebener Parmesan
- 1 große Süßkartoffel, 4 EL Kokosmilch, 4 EL Sahne, Salz
- 150g rote Linsen, 250 ml Naturjoghurt, ½ TL gemahlener Kümmel, ¼ TL Zimt, ½ TL Paprikapulver, 1 TL Salz, ½ Knoblauchzehe
- Kartoffeln, 4 EL Olivenöl, 1 EL Paprikapulver, Meersalz

Zubereitung:

Vorbereitung: Zitrone auspressen, Petersilie waschen und hacken, Parmesan reiben, Süßkartoffel schälen und in Stücke schneiden, Linsen waschen, Kartoffeln achteln (mit Schale)

1. Ofen vorheizen auf 160 Grad Umluft, Kartoffeln mit Olivenöl, Paprika und Salz in eine Schüssel geben und kräftig rühren (gern mit den Händen), dann auf ein Backblech und ab in den Ofen, (nach 35 min. Temperatur auf 100 Grad reduzieren, dann kommt das Steak dazu.)
2. Kurze Pause. Zeit für ein Glas Wein ☺ zum Kochen.
3. Süßkartoffel mit gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten kochen. Wenn sie weich ist, Wasser abgießen, Süßkartoffel stampfen und mit Kokosmilch und Sahne verrühren. Mit Salz abschmecken. Warm stellen.
4. Erbsen ca. 10 min. kochen. Wasser abgießen. Zitrone, Olivenöl, Gewürze, Petersilie und Parmesan zugeben. Verrühren. Kann erkalten.
5. Linsen kochen (ca. 10-15 min.) bis sie weich sind. Joghurt, gepressten Knoblauch und Gewürze zugeben. Vorsichtig umrühren. Kann erkalten.
6. Steak abtrocknen. In eine Pfanne mit heißem Öl geben und von beiden Seiten kräftig anbraten. Dann in den Ofen geben, bei 100 Grad für ca. 10 min. zusammen mit den Kartoffeln ruhen lassen.
7. Alles nett anrichten und genießen!



Biofleisch bestellen:
<http://www.mycow.de>

Steak vom Rind in unseren Paketen:

>> Little Family

>> Kraft

>> Premium

Nichts verpassen: Rezepte und
Aktuelles in unserem Newsletter:
<http://www.mycow.de/newsletter>

Kontakt

www.mycow.de

Landnah GmbH

T: 03844 890 13 07

F: 03844 890 13 08

E: info@mycow.de

Guten Appetit!