

Steak mit "Wir wollen Frühling"-

Kartoffelsalat

Endlich geht es los! Die Temperaturen steigen und somit auch die Auswahl an heimischem Gemüse. Radieschen sind wahre Frühlingsboten und darum packen wir Dir ein Stück Frühling in die Box. Dieses knackige, rote Gemüse ist eine echte Vitaminbombe, aber warum nicht auch die Blätter probieren? Guten Appetit.



30 min.







Kartoffeln













Frühlingszwiebeln

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Rinderhüfte	2	4
Kartoffeln	600 g	1.200 g
Zwiebeln	1	2
Postelein / Portulak	20 g	40 g
Petersilie	5 g	10 g
Radieschen	1 Bund	2 Bund
Schmand 7) 🕀	75 g	150 g
Frühlingszwiebeln	2	4

Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene 7) Lactose

Nährwerte pro Person

Kalorien: 562 kcal Kohlenhydrate: 55 g, Fett: 19 g, Eiweiß: 37 g Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben ..

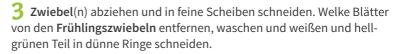
Salz, Pfeffer, Olivenöl (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Was zum Kochen gebraucht wird.

Topf, Schüssel, Pfanne, Alufolie, Reibe



- **Rindersteaks** aus dem Kühlschrank nehmen, damit diese Zimmertemperatur erreichen können. Wenn die Stücke unterschiedlich dick sind, mit dem Handballen in gleich dicke Stücke drücken.
- **2** Kartoffeln waschen, in ca. 2-3 cm große Ecken schneiden und in Salzwasser ca. 10-15 Min. kochen.





4 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin ca. 1 Min. dünsten lassen. Steaks nach Geschmack mit Salz und Pfeffer bestreuen und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Ca. 1-2 Min. für rare, 2-3 Min. für medium und ca. 3-4 Min. für well done je Seite braten. Anschließend Steak und Zwiebeln bis zum Anrichten in Alufolie gewickelt ruhen lassen.



- **5** Postelein / Portulak waschen und abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Radieschen putzen (gerne ein paar schöne Blätter abzupfen und mitverwenden), waschen und fein hobeln.
- **6** Kartoffeln nach der Garzeit abgießen und kurz ausdampfen lassen. Dann Schmand, Postelein / Portulak, Radieschen (und eventuell ein paar Radieschenblätter), Petersilie und Salz und Pfeffer unterheben.



Kartoffelsalat auf Tellern verteilen mit Frühlingszwiebeln bestreuen, **Steak** daneben anrichten und mit **Zwiebeln** beträufelt genießen.