

Mexikanische Bowl mit Rinderhüftsteakstreifen

dazu Salat, Radieschen-Salsa und Jalapeño-Joghurt

High Protein 30 – 40 Minuten • 679 kcal • Tag 3 kochen



Rinderhüftsteak



Basmati-Wildreis-Mischung



Radieschen



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



Koriander



Minze



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Blattsalatsmischung



Naturjoghurt



Jalapeño



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Wasser*, Honig*, Olivenöl*, Salz*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 kleinen Topf, 1 kleine Schüssel, 1 Pürierstab, 1 Gemüsereibe und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Radieschen NL IT	100 g	150 g	200 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	1	2
Koriander/Minze	10 g	10 g	20 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Blattsalatsmischung	100 g	150 g	200 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Jalapeño NL	1	1	1

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 620 g)
Brennwert	460 kJ/110 kcal	2842 kJ/679 kcal
Fett	3,9 g	24 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5,9 g
Kohlenhydrate	12,5 g	77 g
– davon Zucker	5,3 g	32,4 g
Eiweiß	6,7 g	41,5 g
Salz	0,33 g	2,01 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose)

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **IT:** Italien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **GT:** Guatemala

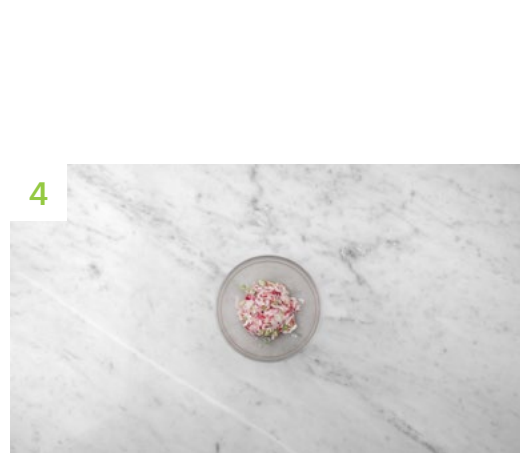


Reis kochen

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 1 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Tomatenmark** und „**Hello Paprika**“ darin 1 Min. anschwitzen.

Reis hinzugeben und 1 weitere Min. anschwitzen.

Topfinhalt mit 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser*** ablöschen, aufkochen lassen und bei niedriger Hitze 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



Für die Salsa

Radieschen grob raspeln.

Frühlingszwiebel fein hacken.

In einer großen Schüssel **Radieschen**, **Frühlingszwiebel** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] des **Dips** zu einer **Salsa** vermengen.

Jalapeño

Heiß her geht es, sobald die scharfe Paprikasorte Einzug in unsere Rezepte findet – lass bei der Jalapeño ein wenig Vorsicht walten.



Für das Dressing

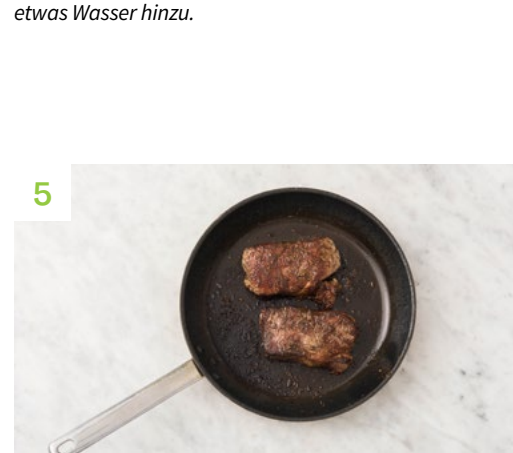
Koriander- und **Minzblätter** grob hacken.

Limette vierteln.

In einem hohen Rührgefäß **Saft** von 2 [3 | 4]

Limettenspalten, **Kräuter**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** mit Hilfe eines Pürierstabs zu einem **Dressing** pürieren.

Tipp: Falls das Dressing schwer zu pürieren ist, füge noch etwas Wasser hinzu.

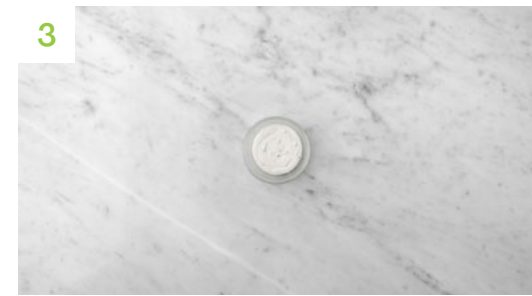


Steak braten

Rindersteak quer in je 1 **Steak** pro Person zerteilen und von beiden Seiten **salzen***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Rindersteaks** darin je Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten.

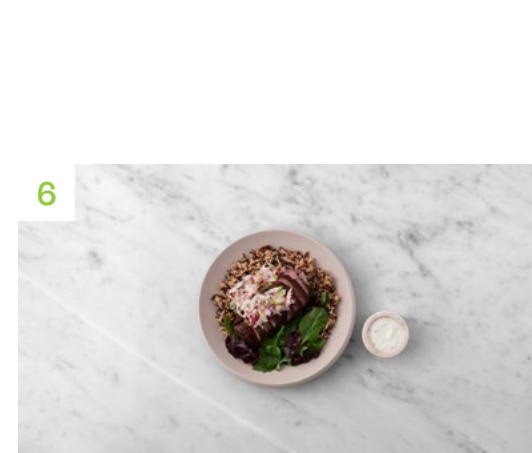
Rindersteaks danach in Aluminiumfolie wickeln, beiseitelegen und mind. 5 Min. ruhen lassen.



Für den Joghurt

Jalapeño (**Achtung: scharf!**) nach Belieben entkernen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Jalapeño**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.



Anrichten

Rindersteak in dünne Scheiben schneiden. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Tomatenreis und **Steak** auf tiefe Teller verteilen und **Steak** mit der **Radieschen-Salsa** garnieren.

Salat in die große Schüssel geben und mit dem restlichen **Dressing** vermengen.

Jalapeño-Joghurt dazu reichen und genießen.

Guten Appetit!