

Striploin Steak Teller mit Grillgemüse und Käsekartoffeln

High Protein 40 – 50 Minuten • 828 kcal • Tag 3 kochen

11



Striploin Steak



junger Gouda, gerieben



Ofenkartoffel



saure Sahne, Bio



Petersilie, glatt



Salatherz (Romana)



Tomate



rote Spitzpaprika



milder Chili-Mix



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung
„Hello Paprika“

MITGRILLEN & GEWINNEN

Grill Global Rezepte
grillen lohnt sich doppelt:

Bestelle bis zum 18.07. in zwei ver-
schiedenen Wochen mindestens ein
Grill Global Rezept und sichere Dir
die Chance auf einen von 5 Gasgrills
von **GrillFürst** im Wert von 2.199€.



Smart Grill - Grillfürst
Independence P530E



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Steak mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Honig*, Weißweinessig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Striploin Steak	360 g	540 g	720 g
junger Gouda, gerieben 7)	50 g	75 g	100 g
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
saure Sahne, Bio 7)	100 g	200 g	200 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Salatherz (Romana)	1	2	2
Tomate NL ES MA	1	2	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
milder Chili-Mix	2 g	2 g	2 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	6 g

**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.)

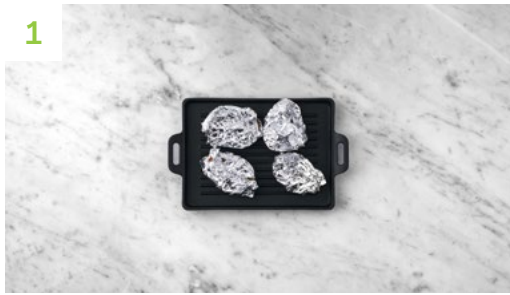
	100 g	Portion (ca. 650 g)
Brennwert	531 kJ/127 kcal	3462 kJ/828 kcal
Fett	7,4 g	48,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	16,6 g
Kohlenhydrate	6,2 g	40,6 g
– davon Zucker	4,6 g	30 g
Eiweiß	8,6 g	56,2 g
Salz	0,22 g	1,41 g

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) 9) Senf

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland FR: Frankreich BE: Belgien NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko



Kartoffeln rösten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kartoffeln längs halbieren und auf den Schnittseiten mehrmals mit einer Gabel einstechen.

Kartoffeln mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** einreiben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Für 30 – 35 Min. backen, bis sie weich sind.

Für den Grill: Heize den Grill vor, wickle die längs halbierten **Kartoffeln** in Alufolie ein und gare sie 30 – 40 Min. in der heißen Glut.



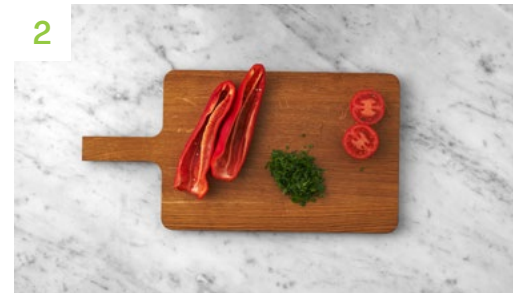
Gemüse grillen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Tomaten** und **Spitzpaprikahälften** 3 – 5 Min. braten. Herausnehmen.

Für den Grill: **Gemüse** für 4 – 5 Min. unter Wenden auf dem Grill anbraten.

Striploin Steak

Unser Striploin Steak besitzt eine Fettschicht am Rand – sie verleiht dem Fleisch ein intensives Aroma, zarte Struktur und saftige Konsistenz. Beim Garen mit intakter Fettschicht schmilzt das Fett langsam und sorgt für ein vollmundiges Geschmackserlebnis.



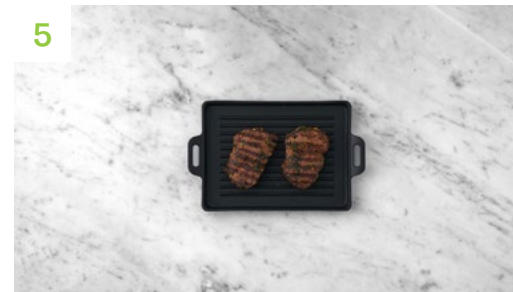
Kleine Vorbereitung

Petersilie fein hacken.

Tomate waagrecht schneiden. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Paprika längs halbieren und entkernen.

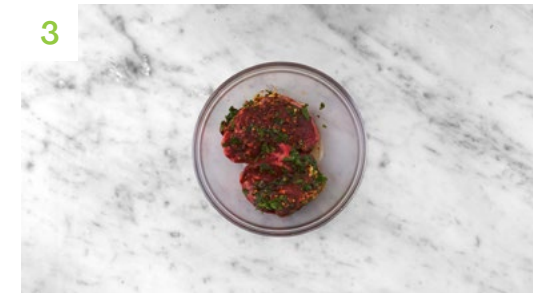
Den Strunk vom **Salatherzen** entfernen und längs vierteln.



Steak grillen

In der großen Pfanne ohne weiter Fettzugabe das **Steak** darin auf beiden Seiten 1 Min. scharf anbraten. Einen Topfdeckel mit einem Radius kleiner als die Pfanne auf das **Steak** legen.

Bei mittlerer Temperatur jede Seite 1 Min. für rare, 1,5 – 2 Min. für medium oder 2,5 – 3 Min. für well done anbraten. **Steak** aus der Pfanne nehmen, in Aluminiumfolie wickeln und ruhen lassen.



Soßen vorbereiten

In einer kleinen Schüssel **Senf**, **milden Chili-Mix** nach Belieben (Achtung: scharf), 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

In einer zweiten großen Schüssel **Steak** mit Hälfte **Petersilie**, **mildem Chili-Mix** nach Belieben, „**Hello Paprika**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.

In einer kleinen Schüssel **saure Sahne** mit **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Anrichten

In den letzten 5 Min. der Kartoffelbackzeit die **Kartoffelhälften** wenden und mit **Käse** bestreuen.

Für den Grill: **Steak** für 5 – 8 Min. unter Wenden auf dem Grill anbraten.

Kartoffeln mit der **sauren Sahne** neben dem **Grillgemüse** und dem **Steak** auf Teller verteilen.

Salatherzenviertel daneben anrichten und mit dem **Chili-Senf-Dressing** beträufeln.

Mit restlicher **Petersilie** garnieren.

Guten Appetit!