



Rindersteak mit Kapern-Pfeffer-Sauce

dazu Pastinaken mit Trüffelöl und Käse



30-40min



3-4 Personen

Mit diesem Low-Carb-Rezept hat unsere Köchin Tamara mal wieder voll ins Schwarze getroffen! Was würde schon besser zu unserem saftigen Steak passen als eine würzig-intensive Sauce mit Kapern und schwarzen Pfefferkörnern? Etwa geröstete Pastinaken, die sich in aromatischem Käse und luxuriösem Trüffelöl wälzen durften? Bingo! Aber bevor wir mit Superlativen um uns werfen, machen wir uns lieber direkt ans Kochen. Danke, Tamara!

Was du von uns bekommst

- 8 Pastinaken
- 2 Packungen Flanksteak
- 2 Packungen Kapern
- 1 Päckchen schwarze Pfefferkörner
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ⁷
- 3 Päckchen Trüffelöl

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ⁷
- 1EL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Das Fleisch am besten 20-30Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.

Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

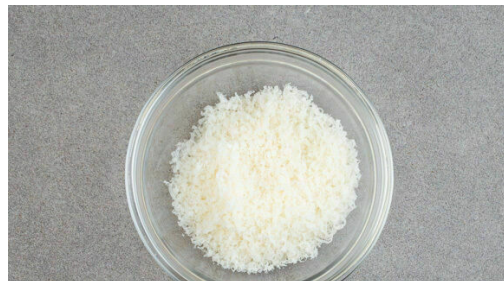
Nährwertangaben pro Portion

Energie 605kcal, Fett 37.6g, Kohlenhydrate 26.3g, Eiweiß 35.4g



1. Pastinaken rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Pastinaken** längs vierteln und in dünne Spalten schneiden. Mit 2EL Olivenöl und 1TL Salz vermengen, gleichmäßig auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und im Ofen in 18-20Min. goldbraun und knusprig rösten. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen. Bei geöffneter Ofentür ca. 5Min. abkühlen lassen.



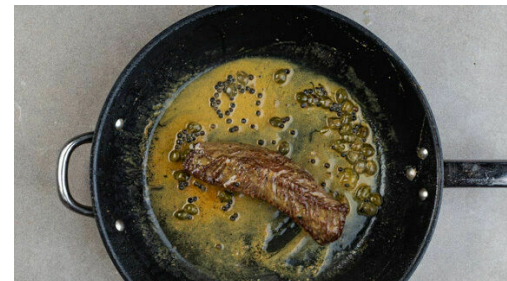
4. Käse reiben

Inzwischen den **Käse** fein reiben



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf der Fettseite 2-4Min. scharf anbraten. Wenden und weitere 2-4Min. braten, je nach Dicke des **Fleisches**. Abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.



5. Sauce verfeinern

3EL Butter und 1EL Senf in die **Sauce** rühren, dann das **Fleisch** zurück in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 1-3Min. abgedeckt garen, je nachdem, ob es medium oder durch sein soll.



3. Sauce zubereiten

Die **Kapern** und die **Pfefferkörner** in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten, dann mit 250ml Wasser ablöschen und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. Die **Sauce** unter Rühren zum Kochen bringen und 3-4Min. einköcheln lassen.



6. Pastinaken fertigstellen

Die **Pastinaken** erst in dem **Trüffelöl** und anschließend in dem **Käse** wenden, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen, in Tranchen schneiden und mit den **Pastinaken** auf Teller verteilen. Mit der **Sauce** beträufeln und servieren.