



Rindersteak mit Süßkartoffelpuffern

und Orangen-Joghurt-Dip



ca. 45min



2 Personen

Ob Kartoffelpuffer, Reiberdatschi oder Flinsen - die aus geriebenen Kartoffeln zubereiteten Teigfladen werden in allen Regionen Deutschlands geliebt! Wir bereiten sie heute würzig-kross mit Knollensellerie, Zwiebeln und Süßkartoffeln zu. Dazu: ein fruchtiger Joghurdip und eine köstliche Salsa aus grünen Oliven und frischem Sellerie. Haben wir schon das saftige Rindersteak erwähnt? Das darf nämlich auch mit auf den Teller.

Was du von uns bekommst

- 1 Knollensellerie ⁹
- 1 Süßkartoffel
- 1 Zwiebel
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Packung grüne Oliven
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Packung Rinderhüftsteak

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- 80g Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Sparschäler
- Küchenreibe

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

Kochtipp

Am besten nicht mehr als 5 Puffer gleichzeitig in der Pfanne braten.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

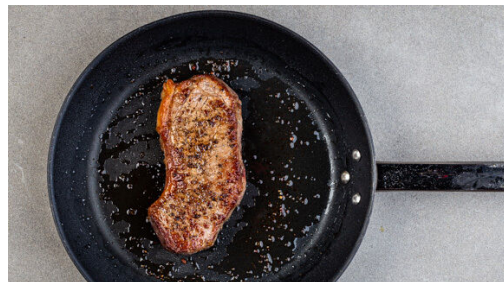
Nährwertangaben pro Portion

Energie 937kcal, Fett 55.2g, Kohlenhydrate 66.5g, Eiweiß 40.4g



1. Gemüse raspeln

Den **Knollensellerie** schälen und vierteln, dann die **Süßkartoffel** und die **Zwiebel** ebenfalls schälen. Das **Gemüse** grob raspeln. Die **Gemüseraspel** in ein sauberes Küchentuch einwickeln, die Flüssigkeit auswringen und die **Raspel** im Küchentuch aufbewahren.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 1 kräftigen Prise Salz sowie 1 Prise Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



2. Salsa zubereiten

Die **1/2 der Orangenschale** fein abreiben, dann die **Orange** schälen und in kleine Würfel schneiden. Den **Stangensellerie** und die **Oliven** ebenfalls fein würfeln und mit den **Orangenvürfeln**, 1TL Pflanzenöl, 1TL hellem Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einer **Salsa** vermengen. Den **Joghurt** mit der **Orangenschale** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Kartoffelpuffer braten

Eine große Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und bei starker Hitze erwärmen. Ist das Öl heiß genug, wird es sofort sprudeln, wenn ein **Gemüseraspel** hineingegeben wird. **1-2EL Pufferteig** mit feuchten Händen zu flachen **Puffern** formen und in der Pfanne auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun braten, bis der komplette **Teig** aufgebraucht ist. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



3. Pufferteig zubereiten

1 Ei mit 1/2TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer verquirlen und anschließend mit den **Gemüseraspeln**, der **Gewürzmischung** und 80g Mehl verkneten. Ggf. löffelweise mehr Mehl hinzufügen, bis die **Kartoffelpuffer-Mischung** gut zusammenhält.



6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** in Tranchen schneiden. Die **Süßkartoffelpuffer** mit je 1 Prise Salz würzen und mit dem **Fleisch** auf Teller verteilen. Mit dem **Joghurtdip** beträufeln und mit der **Salsa** servieren.