



## Rindersteak mit Süßkartoffelpuffern

und Orangen-Joghurt-Dip



ca. 45min



3-4 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

- 2 Knollensellerie <sup>9</sup>
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 2 Packungen grüne Oliven
- 2 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 150g Weizenmehl <sup>1</sup>
- 2 Packungen Rinderhüftsteak

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- 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.

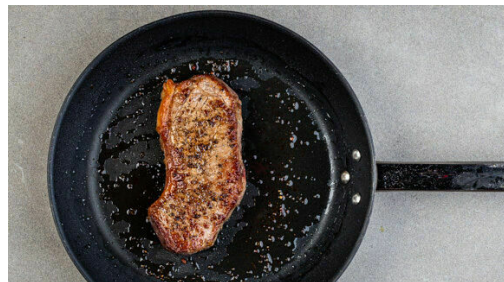
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 900kcal, Fett 52.4g, Kohlenhydrate 62.1g, Eiweiß 42.2g



### 1. Gemüse raspeln

Den **Knollensellerie** schälen und vierteln, dann die **Süßkartoffeln** 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 1/2TL Salz sowie 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL 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 **Schale einer Orange** fein abreiben, dann die **Orangen** schälen und in kleine Würfel schneiden. Den **Stangensellerie** und die **Oliven** ebenfalls fein würfeln und mit den **Orangenwürfeln**, 1EL Pflanzenöl, 1EL hellem Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einer **Salsa** vermengen. Den **Joghurt** mit der **Orangenschale** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Kartoffelpuffer braten

Eine weitere 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 1TL Salz und 1/2TL Pfeffer verquirlen und anschließend mit den **Gemüseraspeln**, der **Gewürzmischung** und **130g 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 **Joghurdip** beträufeln und mit der **Salsa** servieren.