



Rindersteak mit Salbei-Tomaten

auf cremigem Karotten-Süßkartoffel-Stampf

20-30min 3-4 Personen

Du hast Lust auf ein schnelles, aber feines Feierabendgericht? Aber gerne doch! Heute haben wir ein köstlich-cremiges Karotten-Süßkartoffel-Püree für dich, das mit saftigen Rindersteakstreifen und aromatischen Salbei-Knoblauch-Tomaten garniert und serviert wird. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 große Süßkartoffel
- 1 Packung Karotten
- 4 Tomaten
- 20g Salbei
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Flanksteak
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 623kcal, Fett 36.6g,
Kohlenhydrate 37.4g, Eiweiß 31.8g



1. Gemüse kochen

Die **Süßkartoffel** und die **Karotten** schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. In einem mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser bedecken, zum Kochen bringen und in 10-15Min. weich kochen.



2. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Salbeiblätter** von den Stängeln zupfen und längs halbieren. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



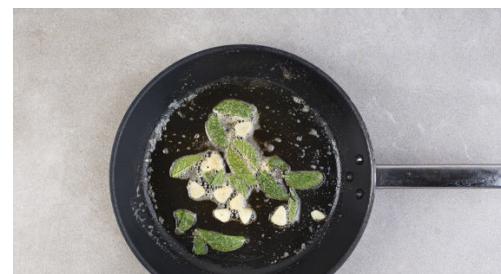
3. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf der Fettseite 2-4Min. scharf anbraten. Wenden und weitere 2-4Min. braten, je nach Dicke des **Fleisches**. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** 1-3Min. abgedeckt garen, je nachdem, ob es medium oder durch sein soll. Abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.



4. Gemüse stampfen

Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann das **Gemüse** in ein Sieb abgießen. Das **Gemüse** zurück in den Topf geben und mit der **Crème fraîche** zu einem cremigen **Püree** stampfen. Dabei nach Belieben etwas **Kochwasser** hinzugeben. Den **Stampf** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Salbei braten

3EL Butter in der Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und schmelzen lassen, bis die Butter leicht braun wird. Die Hälfte der geschmolzenen Butter aus der Pfanne nehmen und aufbewahren. Den **Salbei** und den **Knoblauch** in die Pfanne geben und ca. 30Sek. braten.



6. Tomaten mitbraten

Die **Tomaten** dazugeben, in der **Salbei-Knoblauch-Butter** schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Süßkartoffel-Karotten-Stampf** auf Teller verteilen und etwas glatt streichen. Das **Fleisch** quer zur Faser in Tranchen schneiden und mit den **Salbei-Tomaten** auf dem **Stampf** anrichten. Mit der restlichen Butter beträufeln und servieren.