

# MARLEY SPOON



## Zartes Rindersteak auf Süßkartoffelpüree

mit fruchtig-würziger Tomatensalsa



ca. 25min



2 Personen

Du willst gutes Essen in all seiner Herrlichkeit? Dann haben wir hier was für dich: saftiges, rosa-zartes Flanksteak mit würziger Tomaten-Lauchzwiebel-Salsa auf geschmeidigem Süßkartoffel-Karotten-Püree. Das ist schnell gemacht, ebenso farbenfroh wie aromatisch und zudem außerordentlich lecker. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Karotte
- 2 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Flanksteak
- 2 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1TL Butter <sup>7</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

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

### Allergene

Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 479kcal, Fett 17.9g, Kohlenhydrate 43.5g, Eiweiß 31.4g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für das **Gemüse** zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden.



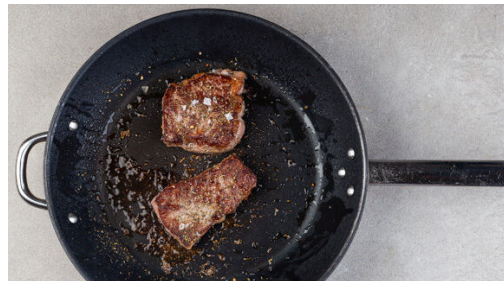
2. Gemüse kochen

Die **Süßkartoffelwürfel** und die **Karottenscheiben** in das kochende Wasser geben und in 10-12Min. gar kochen.



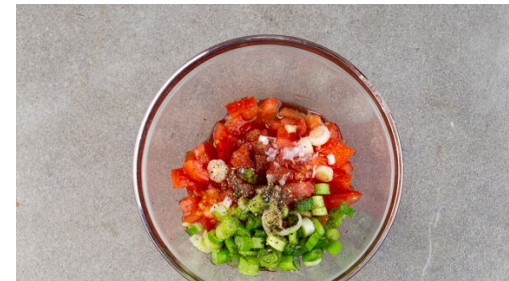
3. Salsa vorbereiten

Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, halbieren und mit der **Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf der Fettseite 2-4Min. scharf anbraten. Wenden und je nach Dicke weitere 2-4Min. braten. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** 1-3Min. abgedeckt medium oder durchgaren. Abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.



5. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** und die **Lauchzwiebeln** mit 1TL Essig vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



6. Gemüse stampfen

Die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 1TL Butter zu einem cremigen **Püree** stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf dem **Püree** anrichten und mit der **Salsa** garniert servieren.