

Saftiges Rumpsteak

mit Kartoffelstampf und Steckrüben



30-40min



2 Personen

Einfach und lecker. Wir braten saftige Rumpsteaks und richten die Kerlchen mit klassischem Kartoffelstampf und Steckrüben-Gemüse an. Das ist saisonal und schmeckt umwerfend. So mögen wir das!

Was du von uns bekommst

- frische Petersilie
- rote Zwiebel
- Steckrübe
- Rumpsteak vom Bayerischen Fleckvieh
- mehligkochende Kartoffeln

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 550kcal



1. Kartoffeln kochen

Die Kartoffeln schälen, in einen mittelgroßen Topf mit ausreichend Wasser geben, zum Kochen bringen und ca. 15-20Min. weich kochen.



2. Gemüse vorbereiten

Die Steckrübe waschen, schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen und grob hacken.



3. Gemüse anbraten

Eine Pfanne mit 1EL Öl erhitzen. Steckrübe bei mittlerer Temperatur, je nach Geschmack, 10-15Min. bissfest braten. Zwiebeln zugeben und weitere 2Min. anschwitzen, mit ca. 10ml Essig ablöschen und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Fleisch anbraten

Pfanne mit 1EL Öl stark erhitzen. Fleisch beidseitig ca. 1-2Min. rare, 3-4Min. medium und 5-6Min. well done braten. Garzeiten können je nach Dicke variieren. Mind. 5Min. ruhen lassen.



5. Kartoffeln stampfen

Sobald die Kartoffeln weich sind, Wasser abgießen und die Kartoffeln zurück in den Topf geben. Mit einem Kartoffelstampfer zu einem Püree stampfen.



6. Stampf fertigstellen

Petersilie zum Püree geben, salzen/pfeffern, mit 2EL Öl abschmecken. Wer Butter zu Hause hat, kann ein Stück unter den Stampf heben. Alles anrichten.