

## 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.



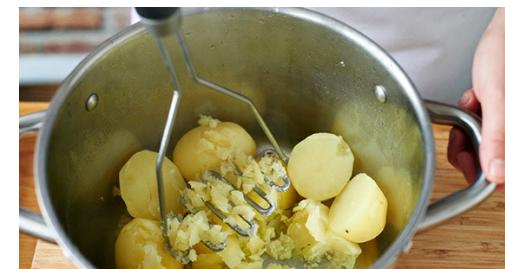
### 3. Gemüse anbraten

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.