

Saftiges Rumpsteak

mit Kartoffelstampf und Steckrüben

 40-50min  3-4 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

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

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- Kochtopf
- 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 615kcal



1. Kartoffeln kochen

Die Kartoffeln schälen, waschen und in einen mittelgroßen Kochtopf mit ausreichend gesalzenem Wasser geben. Zum Kochen bringen und ca. 15-20Min. weich kochen. Schneller geht's so: Kartoffeln samt Schale weich kochen und in Schritt 5 samt Schale stampfen.



4. Fleisch anbraten

Pfanne mit 1EL Pflanzenöl 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.



2. Gemüse vorbereiten

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



5. Kartoffeln stampfen

Sobald die Kartoffeln weich sind, etwas Kochwasser auffangen, dann das Wasser abgießen. Kartoffeln zurück in den Topf geben und mit 2EL Olivenöl und etwas Kochwasser zu einem cremigen Püree stampfen.



3. Gemüse anbraten

Pfanne mit 2EL Pflanzenöl auf mittlere Stufe erhitzen. Steckrüben unter gelegentlichem Rühren ca. 7-10Min. goldbraun braten, Zwiebel ca. 2Min. mitbraten. Mit ca. 50ml Wasser ablöschen, bissfest köcheln lassen. Mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten

Kartoffelstampf mit Petersilie und, falls nötig, etwas Salz abschmecken. Stampf mit Steckrüben und Rumpsteak anrichten.