

# MARLEY SPOON



## Flanksteak auf Süßkartoffelpüree

mit fruchtig-würziger Tomatensalsa



ca. 25min



3-4 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

- 4 Süßkartoffeln
- 2 Karotten
- 3 Tomaten
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen Flanksteak
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Butter <sup>7</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- 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 478kcal, Fett 18.0g, Kohlenhydrate 43.1g, Eiweiß 31.3g



1. Gemüse schneiden

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



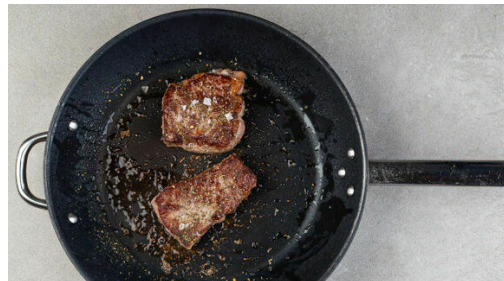
2. Gemüse kochen

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



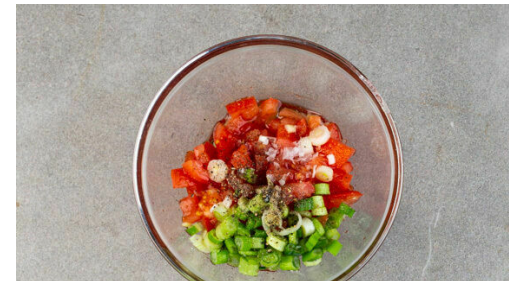
3. Salsa vorbereiten

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



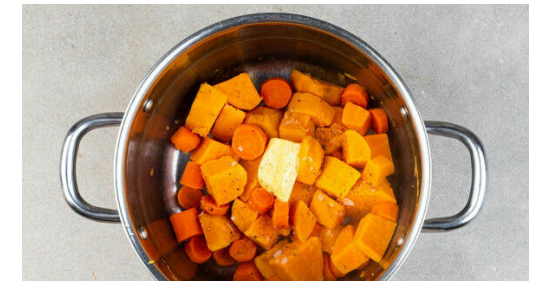
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils halbieren und mit der **Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 2EL 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 2TL 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 2TL 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.