



Rindersteak mit Wirsingpüree

und asiatischer Soja-Ingwer-Sauce

 30-40Min.  3-4 Personen

Sieht auf den ersten Blick aus wie deutsche Hausmannskost, schmeckt aber dank asiatischer Aromen richtig raffiniert: Die zarten Rindersteaks werden mit einer Sauce aus Ingwer, Knoblauch und Ketjap Manis – einer dickflüssigen, süßen Sojasauce, die besonders in der indonesischen Küche zum Einsatz kommt – verfeinert. Das herrlich buttrige Kartoffelpüree mit Wirsing und die gerösteten Cashews sind die passenden Begleiter. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 2 Päckchen Butter ⁷
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Packungen Wirsing
- 2 Päckchen Ketjap Manis ⁶
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen Cashewkerne ¹⁵
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Rinderhüftsteak

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 große Kochtöpfe
- Auflaufform
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Sojabohnen (6), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 600.0kcal, Fett 25.3g, Eiweiß 37.4g, Kohlenhydrate 49.8g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen, in 3-4cm große Würfel schneiden, ins kochende Wasser geben und in ca. 10-15min weich kochen. Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, dabei 1 Tasse Kochwasser auffangen.



2. Wirsing schneiden

Den **Wirsingstrunk** entfernen und den **Wirsing** in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein reiben. **Tipp:** Wer mag, kann beides auch mit einem Messer fein hacken.



3. Wirsing dünsten

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anbraten. Den **Wirsing** und etwas Wasser dazugeben, leicht salzen und 8-10Minuten dünsten, bis der **Wirsing** weich ist. Die **Cashews** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett anrösten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Pfanne aufbewahren.



4. Steaks braten

Die **Steaks** quer halbieren, salzen und in der Pfanne mit 1EL Öl bei hoher Hitze auf jeder Seite ca. 1-2Min. anbraten. In eine Auflaufform geben und ca. 5-8Min. im Ofen bis zum gewünschten Garpunkt garen. Die **1/2 der Butter** in der Pfanne schmelzen. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 1Min. leicht anschwitzen.



5. Sauce köcheln lassen

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** mit **Ketjap Manis** ablöschen. 100-150ml Wasser einrühren und die **Sauce** für 3-5 Min. sanft köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren die **Steaks** für ca. 1-2Min. in die **Sauce** geben.



6. Püree fertigstellen

Die **Kartoffeln** mit der **restlichen Butter** pürieren oder stampfen, dabei etwas **vom aufbewahrten Kochwasser** hinzufügen, falls das **Püree** nicht cremig genug ist. Den **Wirsing** unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Steaks** mit dem **Wirsingpüree** anrichten, und mit der **Sauce** und mit den gerösteten **Cashewkernen** garniert servieren.