



Saftiges Rinderhüftsteak

mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree



30-40min



2 Personen

Ein Klassiker des Alltags weihnachtlich gepimpt: Zum Rinderhüftsteak gibt es Kartoffelpüree mit Muskat und einen winterlichen Apfelrotkohl, der mit einer leckeren Lebkuchengewürzmischung abgeschmeckt wird. Wobei das zarte Steak auch ein echter Joker für dein Weihnachtsmenü ist – wie wäre es etwa mit der feinen Maronen-Pilz-Cremesuppe als Vorspeise und den Weihnachtlichen Pancakes als Dessert? Mmmh, so gut!

Was du von uns bekommst

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- großer Kochtopf
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

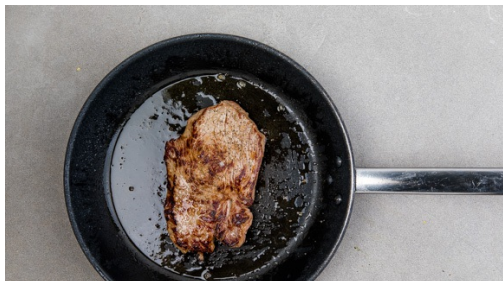
Nährwertangaben pro Portion

Energie 625kcal, Fett 25.7g, Kohlenhydrate 58.3g, Eiweiß 34.7g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 200°C Umluft (180°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 3cm große Würfel schneiden. In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, die **Kartoffeln** hineingeben und in ca. 20-25Min. gar kochen. Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, dabei **ca. 200ml Kochwasser** auffangen und beiseitestellen.



4. Steaks braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen ofenfesten Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze von beiden Seiten scharf anbraten. Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen und für 5-6Min. in den Ofen geben, bis es in der Mitte noch leicht rosa, aber schon gar ist. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, gibt das **Fleisch** in eine Auflaufform.



2. Rotkohl vorbereiten

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Halbringe schneiden. Den Strunk des **Rotkohls** entfernen und den **Kohl** in dünne Streifen schneiden.



5. Kartoffelpüree zubereiten

Die **Kartoffeln** stampfen. Die **1/2 der Butter** zugeben und **Kartoffelkochwasser** einrühren, bis das **Püree** die gewünschte cremige Konsistenz hat. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und **Muskat** würzen.



3. Rotkohl zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Apfel** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 1-2Min. anschwitzen. Den **Rotkohl** zugeben, mit 200ml Wasser und 1-2EL Essig ablöschen und den **Brühwürfel** hineinbröseln. Abgedeckt bei niedriger Hitze 10-15Min. sanft köcheln lassen. Den Deckel abnehmen und weitere 5Min. köcheln, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist.



6. Rotkohl verfeinern

Den **Rotkohl** mit der **restlichen Butter** verfeinern und mit Salz, Pfeffer und **Lebkuchengewürz** abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen aufschneiden und mit dem **Rotkohl** und dem **Kartoffelpüree** anrichten und servieren.