



## V2: Bio-Rinderhüftsteak 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 Bio-Rinderhüftsteak 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

- 3 Süßkartoffeln
- 3 Karotten
- 3 Tomaten
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen Bio-Rinderhüftsteak
- 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
- 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 426kcal, Fett 13.2g, Kohlenhydrate 39.5g, Eiweiß 33.3g



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.



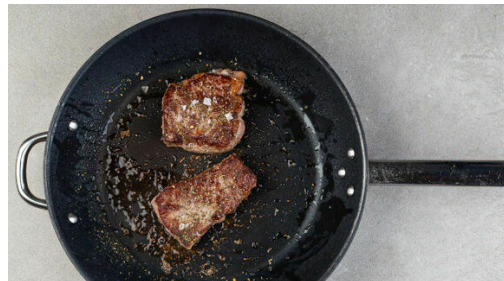
2. Gemüse kochen

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



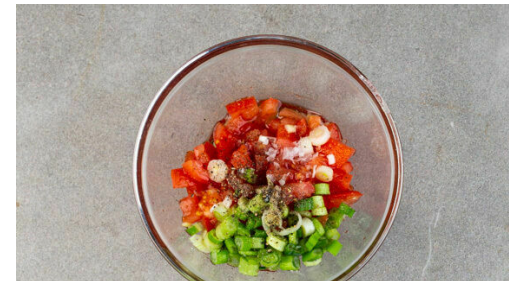
3. Salsa vorbereiten

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



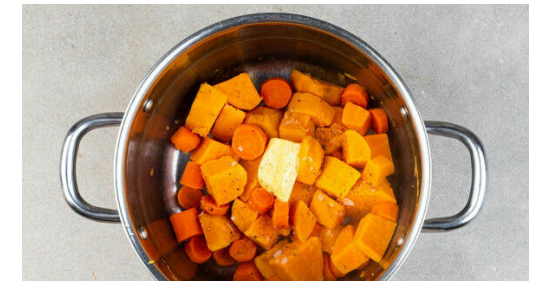
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt 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.