



<650kcal V2: Bio-Rindersteak auf Gemüsestampf

mit fruchtig-süßer Cranberrysauce



30-40min



2 Personen

Mmmh, heute gibt es wieder einmal eine Kombination der besten Art! Zum saftig-zart gebratenen Bio-Rindersteak servierst du einen feinen Gemüsestampf aus Kartoffeln, Karotten und Lauch mit einer fabelhaften Sauce mit Ketjap Manis und getrockneten Cranberrys, in der Süße und Würze perfekt ausbalanciert sind. Jede Wette: Da bleibt nix übrig!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 25g getrocknete Cranberrys
- 50ml Ketjap Manis ⁶
- 1 Packung Bio-Rinderhüftsteak

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipps

Den übrigen Lauch in Ringe schneiden und für den nächsten Eintopf einfrieren.

Allergene

Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 539kcal, Fett 11.2g, Kohlenhydrate 68.5g, Eiweiß 37.1g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für das **Gemüse** zum Kochen bringen. Die **Karotten** ggf. schälen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **½ des Lauchs** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Lauch** verwenden. Die **Kartoffeln** schälen und in 2-3cm große Stücke schneiden.



4. Sauce zubereiten

Die **Cranberrysauce** in die Pfanne geben und aufkochen lassen. **Tipp:** Wer mag, kann 1EL Butter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas eindicken lassen.



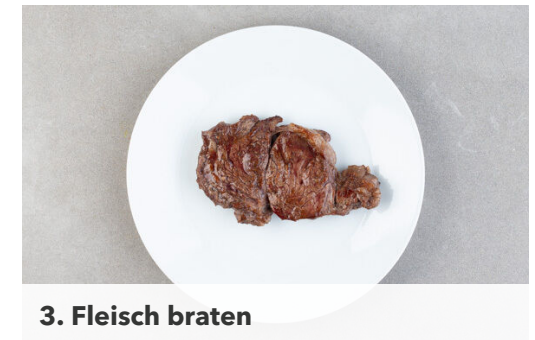
2. Gemüse kochen

Die **Karotten**, den **Lauch** und die **Kartoffeln** in das kochende Wasser geben und 12-15Min. kochen. Die **Cranberrys** in 200ml heißem Wasser ca. 5Min. einweichen, dann mit der **½ des Ketjap Manis** in einem hohen Gefäß cremig pürieren.



5. Gemüse stampfen

Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann das **Gemüse** in ein Sieb abgießen. Das **Gemüse** zurück in den Topf geben und mit **Kochwasser nach Bedarf** zu einem cremigen **Püree** stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



6. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** quer zur Faser in Tranchen schneiden. Mit dem **Gemüsestampf** anrichten und mit der **Cranberrysauce** garniert servieren.