



<650kcal V2: Bio-Rindersteak auf Gemüsestampf

mit fruchtig-süßer Cranberrysauce



30-40min



3-4 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!

- 3 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 50g getrocknete Cranberrys
- 50ml Ketjap Manis ⁶
- 2 Packungen Bio-Rinderhüftsteak

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Energie 535kcal, Fett 11.3g,
Kohlenhydrate 67.6g, Eiweiß 36.7g



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für das **Gemüse** zum Kochen bringen. Die **Karotten** ggf. schälen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. 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 dem **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 großen Pfanne mit 2EL 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 **Gemüwestampf** anrichten und mit der **Cranberrysauce** garniert servieren.