



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: Das zarte Rindfleisch wird mit einer Sauce aus Ingwer, Knoblauch und Ketjap Manis – einer dickflüssigen, süßen Sojasauce, die besonders in der indonesischen Küche zum Einsatz kommt – verfeinert. Das feine Kartoffelpüree mit Wirsing und die gerösteten Cashews sind die passenden Begleiter. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Packungen Wirsing, geschnitten
- 1 Zwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Cashewkerne ¹⁵
- 1 Packung Roastbeef
- 1 Packung Ketjap Manis ⁶

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 große Kochtöpfe
- Auflaufform
- große Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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.

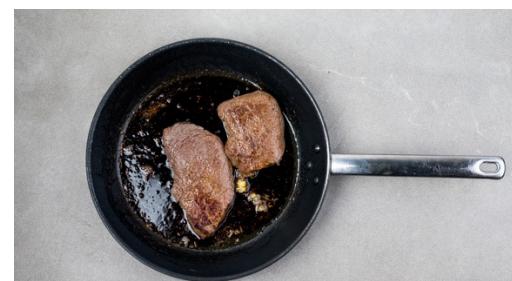
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 599.0kcal, Fett 25.3g, Eiweiß 37.2g, 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 10-15Min. weich kochen. Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, dabei **1 Tasse Kochwasser** auffangen.



4. Steaks braten

Die **Steaks** quer halbieren, salzen und in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl 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.



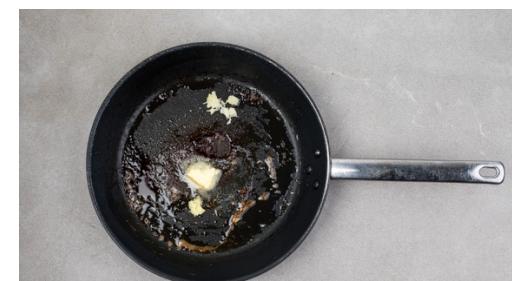
2. Zwiebel schneiden

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. Den **Wirsing** verlesen.



3. Wirsing dünsten

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



5. Sauce köcheln lassen

1-2EL Butter in der Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen, dann den **Ingwer** und den **Knoblauch** zugeben und ca. 1Min. leicht anschwitzen. Mit dem **Ketjap Manis** ablöschen, 100-150ml Wasser einrühren und die **Sauce** ca. 3-5Min. sanft köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren die **Steaks** für ca. 1-2Min. in die **Sauce** geben.



6. Püree fertigstellen

Die **Kartoffeln** mit 1-2EL 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 den gerösteten **Cashewkernen** garniert servieren.