



RS V: Bio-Rindersteak und Sauerkraut

mit gegrillter Paprika und Kartoffelpüree



ca. 30min



2 Personen

So ein köstlich gebratenes Bio-Rindersteak spricht ja schon für sich. Aber wenn es dann dazu noch in Balsamicocreme gegrillte Paprika, knoblauchiges Sauerkraut und ein würzig-cremiges Kartoffelpüree gibt, ist die Testküche plötzlich rappellvoll. Kaum sind die Bäuche gefüllt und die Teller gespült, ist die Bagage auch schon verschwunden, um an weiteren großartigen Rezepten zu tüfteln. Echt inspirierend!

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Weinsauerkraut
- 1 Päckchen Balsamicocreme ²
- 1 Packung Bio-Rinderhüftsteak
- 1 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung

- 3EL Butter ¹
- 50ml Milch ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

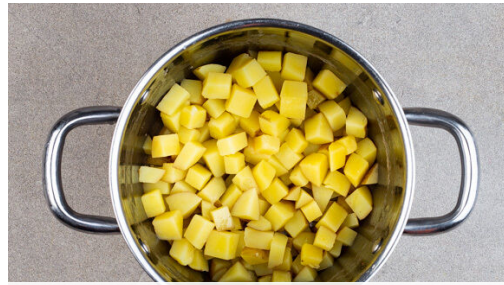
- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher und Sieb
- Stabmixer
- Sparschäler

Kochtipp

Das Fleisch am besten 20-30Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.

Milch (1), Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 718kcal, Fett 39.3g,
Kohlenhydrate 50.7g, Eiweiß 35.5g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 200°C vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen, in ca. 1 cm große Stücke schneiden, dann in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen.



4. Sauerkraut verfeinern

Den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Butter bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Das **Sauerkraut** untermengen, in 1–2Min. erwärmen und aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne auswischen.



2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Paprika** vierteln und entkernen. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Das **Sauerkraut** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf der Fettseite 2-4Min. scharf anbraten. Wenden und weitere 2-4Min. braten, je nach Dicke des **Fleisches**. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** 1-3Min. abgedeckt garen, je nachdem, ob es medium oder durch sein soll. Abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.



3. Paprika grillen

Die **Paprika** mit der Schnittseite nach oben auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit der **Balsamicocreme** sowie 1EL Pflanzenöl beträufeln, mit 1 kräftigen Prise Salz würzen und im Ofen unter dem Grill ca. 10Min. rösten, bis die Haut anfängt, Blasen zu werfen.



6. Kartoffeln pürieren

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit der **½ der Gewürzmischung**, 1 EL Butter und 50ml Milch mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Püree**, das **Sauerkraut** und die **Paprika** auf Teller verteilen. Das **Fleisch** gegen die Faser in ca. 1cm breite Streifen schneiden, auf dem **Püree** anrichten und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(b9742ff0bb3da904abeeee81c2bcb456_img.jpg\)](#) [!\[\]\(044274bb735b4a1f587f026919daa6d7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(690e2fc5d76ff7a80025af76a9e07a0d_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**