

Rindersteak mit Salbei-Tomaten

auf cremigem Süßkartoffelstampf



20-30min



3-4 Personen

Du hast Lust auf ein schnelles, aber feines Low-Carb-Feierabendgericht? Aber gerne doch! Heute haben wir ein köstlich-cremiges Süßkartoffelpüree für dich, das mit saftigen Rindersteakstreifen und aromatischen Salbei-Knoblauch-Tomaten garniert und serviert wird. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 3 Süßkartoffeln
- 250g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 4 Tomaten
- 20g frischer Salbei
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 2-3EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 641.0kcal, Fett 33.4g, Eiweiß 32.7g, Kohlenhydrate 51.8g



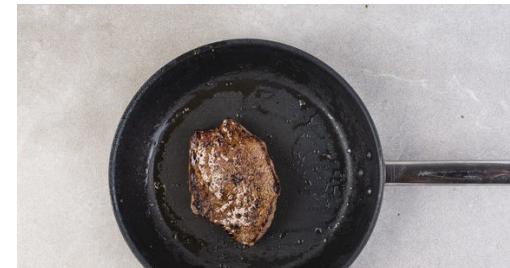
1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 160°C Umluft (180°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** und die **Kartoffeln** schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. In einem mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser bedecken, zum Kochen bringen und in 10-15Min. weich kochen.



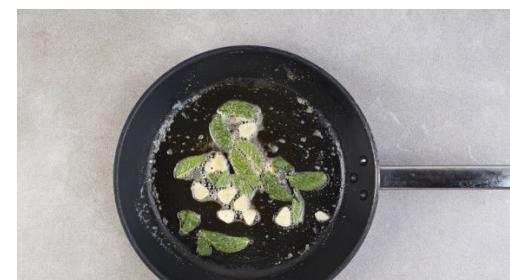
4. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, dabei etwas **Kochwasser** z. B. in einer Tasse auffangen. Die **Kartoffeln** zurück in den Topf geben und mit der **Crème fraîche** mithilfe eines Kartoffelstampfers zerstampfen. Wer mag, kann etwas **Kochwasser** hinzugeben. Das **Püree** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Fleisch garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze auf beiden Seiten ca. 1Min. scharf anbraten, dann in eine Auflaufform geben und im Ofen 5-7Min. nachgaren, bis das **Fleisch** in der Mitte noch leicht rosa ist. Die Pfanne aufbewahren.



5. Salbei braten

2-3EL Butter in der Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und schmelzen lassen, bis die Butter leicht braun wird. Die Hälfte der geschmolzenen Butter aus der Pfanne nehmen und aufbewahren. Den **Salbei** und den **Knoblauch** in die Pfanne geben und ca. 30Sek. braten.



3. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Salbeiblätter** von den Stängeln zupfen und längs halbieren. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



6. Tomaten mitbraten

Die **Tomaten** dazugeben, in der **Salbei-Knoblauch-Butter** schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Süßkartoffelstampf** auf Teller verteilen und etwas glatt streichen. Das **Fleisch** in Tranchen aufschneiden und mit den **Salbei-Tomaten** auf dem **Stampf** anrichten. Mit der restlichen Butter beträufeln und servieren.