



## 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 <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2-3EL Butter <sup>7</sup>
- 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



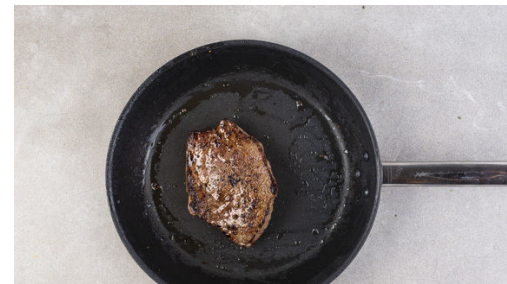
### 1. Kartoffeln kochen

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.



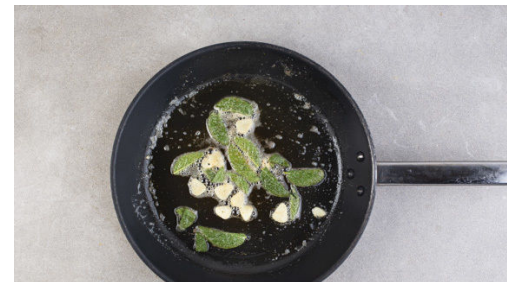
### 4. Kartoffeln stampfen

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.



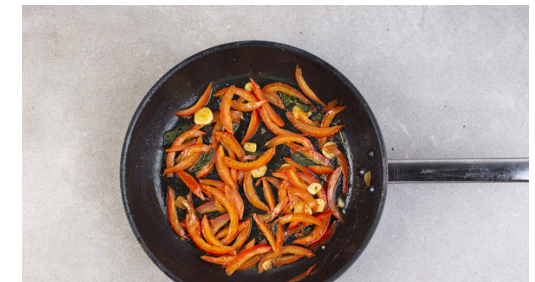
### 5. Salbei braten

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.