

Rinderhüfte an Balsamicosauce

mit buttrigem Kartoffel-Kürbis-Stampf



30-40min



2 Personen

Kartoffelstampf ist schon längst nicht mehr nur sättigende Beilage und kann immer wieder aufs Neue begeistern. Für diese leckere Variante wird Hokkaidokürbis mit den Kartoffeln gegart und gestampft. Sein süßlicher Geschmack passt ganz hervorragend zur leicht säuerlichen Balsamicosauce und dem saftigen Rinderhüftsteak! Und das Püree wird durch diesen kleinen Trick sogar Low Carb!

Was du von uns bekommst

- 1 Hokkaidokürbis
- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Packung Rinderbrühgewürz
- 1 Zwiebel
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 Päckchen Balsamicoessig ¹²
- 1 Päckchen mediterrane Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl ¹
- 1EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- Sparschäler
- Sieb

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

Kochtipp

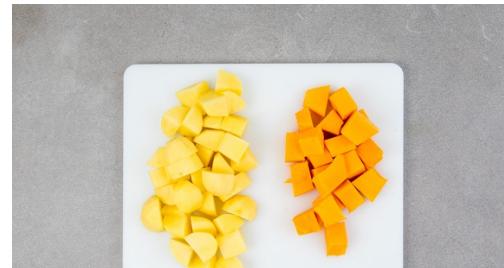
Der Kürbis muss nicht geschält werden.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

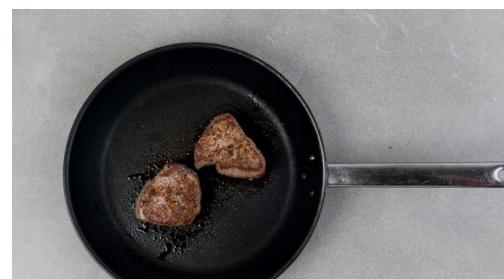
Nährwertangaben pro Portion

Energie 515.0kcal, Fett 26.7g, Eiweiß 32.0g, Kohlenhydrate 35.0g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für den **Kürbis** und die **1/2 der Kartoffeln** zum Kochen bringen. Den **Kürbis** halbieren, mit einem Löffel entkernen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **1/2 der Kartoffeln** schälen und ebenfalls in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **restlichen Kartoffeln** werden für dieses Rezept nicht benötigt.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, quer halbieren und mit Salz und Pfeffer einreiben. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und warm halten.



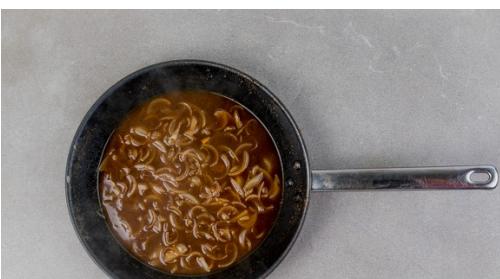
2. Gemüse kochen

Sobald das Wasser kocht, den **Kürbis** und die **Kartoffeln** hineingeben und in 15-20Min. weich kochen. Das **Gemüse** in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen, wieder zurück in den Topf geben und warm stellen.



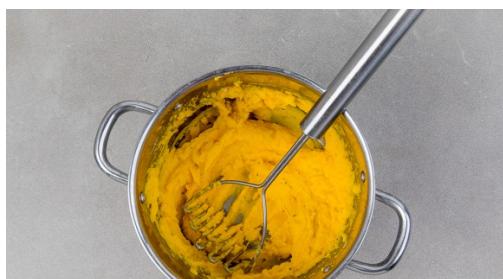
3. Zwiebel schneiden

Inzwischen die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



5. Sauce ansetzen

Die **Zwiebeln** in der Pfanne 2-3Min. anrösten. Mit dem **Brühepulver** und 1EL Mehl bestäuben, gut unterrühren und mit 200-250ml Wasser ablöschen. Die **Sauce** 3-4Min. köcheln lassen und mit **Balsamicoessig**, Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Gemüse stampfen

Das **Gemüse** mit ca. 1EL Butter zu einem **Püree** stampfen und mit der **Gewürzmischung** und Salz abschmecken. Das **Fleisch** nochmals 1-2Min. von jeder Seite in der **Zwiebelsauce** erwärmen und mit dem **Kartoffel-Kürbis-Stampf** servieren.