



Rindersteak mit Wirsingpüree

und asiatischer Soja-Ingwer-Sauce



30-40min



2 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 Kartoffelpüree mit Wirsing und die gerösteten Cashews sind die passenden Begleiter. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Wirsing
- 1 Schalotte
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Cashewkerne ¹⁵
- 1 Packung Rumpsteak
- 1 Päckchen Ketjap Manis ⁶

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁷
- Pflanzenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- 2 mittelgroße Kochtöpfe
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sparschäler
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sojabohnen (6), Milch (7), Nüsse (15).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 677kcal, Fett 29.7g,
Kohlenhydrate 55.7g, Eiweiß 41.1g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend 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. Fleisch braten

Das **Steak** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, quer halbieren, salzen und in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. In eine Auflaufform geben und 5-8Min. im Ofen bis zum gewünschten Garpunkt garen.



2. Gemüse schneiden

Den **Wirsing** in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Schalotte** 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.



5. Sauce zubereiten

1EL 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, 80-100ml Wasser einrühren und die **Sauce** 3-5Min. sanft köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren die **Steaks** für 1-2Min. in die **Sauce** geben.



3. Wirsing dünsten

Die **Schalotten** in einem weiteren mittelgroßen Topf mit 1EL 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 mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett anrösten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. Püree fertigstellen

Die **Kartoffeln** mit ca. 1EL 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.