



Rindersteak auf feinem Gemüsestampf

mit fruchtig-süßer Cranberrysauce



30-40min



2 Personen

Mmmh, heute gibt es wieder einmal eine Kombination der besten Art! Zum saftig-zart gebratenen Rindersteak servierst du einen feinen Gemüsestampf aus Kartoffeln, Karotten und Lauch mit einer fabelhaften Sauce mit Ketjap Manis und getrockneten Cranberrys, in der Süße und Würze perfekt ausbalanciert sind. Jede Wette: Da bleibt nix übrig!

- 2 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Packung getrocknete Cranberrys
- 1 Packung Ketjap Manis ⁶
- 1 Packung Rindersteak

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroße Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb
- Alufolie

Energie 638kcal, Fett 14.4g,
Kohlenhydrate 77.6g, Eiweiß 40.5g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für das **Gemüse** zum Kochen bringen. Die **Karotten** schälen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **1/2 des Lauchs** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Kartoffeln** schälen und in 2-3cm große Stücke schneiden.



4. Sauce zubereiten

Die **Cranberrysauce** in die Pfanne geben und aufkochen lassen. **Tipp:** Wer mag, kann 1EL Butter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas eindicken lassen.



2. Gemüse kochen

Die **Karotten**, den **Lauch** und die **Kartoffeln** in das kochende Wasser geben und 12-15Min. kochen. Die **Cranberrys** in 200ml heißem Wasser ca. 5Min. einweichen, dann mit der **1/2 des Ketjap Manis oder mehr** in einem hohen Gefäß cremig pürieren.



5. Gemüse stampfen

Das **Gemüse** in ein Sieb abgießen, dabei **1 Tasse Kochwasser** auffangen. Das **Gemüse** zurück in den Topf geben und mit **Kochwasser nach Bedarf** zu einem cremigen **Püree** stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. **Tipp:** Wer das **Fleisch** lieber durchgegart hat, brät es einfach 1Min. länger. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen, in Alufolie einwickeln und ruhen lassen.



6. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** aus der Alufolie nehmen und quer zur Faser in Tranchen schneiden. Mit dem **Gemüwestampf** anrichten und mit der **Cranberrysauce** garniert servieren.