



Rindersteak auf feinem Gemüsestampf

mit fruchtig-süßer Cranberrysauce



30-40min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 3 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Packung getrocknete Cranberrys
- 1 Packung Ketjap Manis ⁶
- 1 Packung Rindersteak

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 566kcal, Fett 14.1g, Kohlenhydrate 63.9g, Eiweiß 39.1g



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für das **Gemüse** zum Kochen bringen. Die **Karotten** schälen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Den **Lauch** 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.



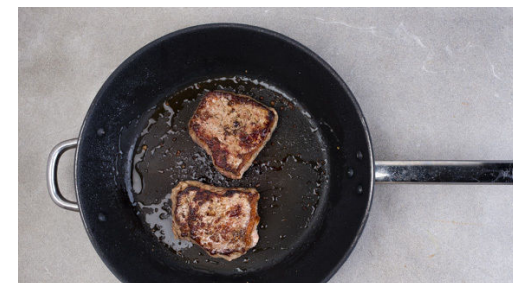
2. Gemüse kochen

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 dem **Ketjap Manis** 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 großen Pfanne mit 1-2EL 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 **Gemüsestampf** anrichten und mit der **Cranberrysauce** garniert servieren.