



Rindersteak mit Salbei-Tomaten

auf cremigem Süßkartoffelstampf



20-30min



2 Personen

Du hast Lust auf ein schnelles, aber feines 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

- 1 Süßkartoffel
- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Packung Rindersteak
- 2 Tomaten
- 10g frischer Salbei
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 733kcal, Fett 44.6g, Kohlenhydrate 47.4g, Eiweiß 33.6g



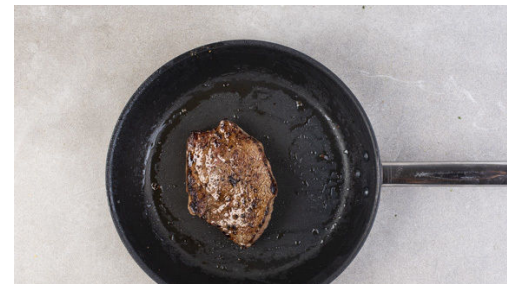
1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 160°C Umluft (180°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffel** und die **1/2 der Kartoffeln** schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **restlichen Kartoffeln** werden für dieses Rezept nicht benötigt. In einem mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser bedecken, zum Kochen bringen und in 10-15Min. weich kochen.



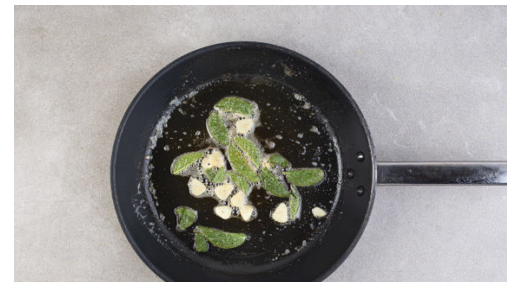
4. Kartoffeln stampfen

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 **1/2 der Crème fraîche** zu einem cremigen **Püree** stampfen. Wer mag, kann etwas **Kochwasser** oder/und mehr **Crème fraîche** hinzugeben. Den **Stampf** 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.



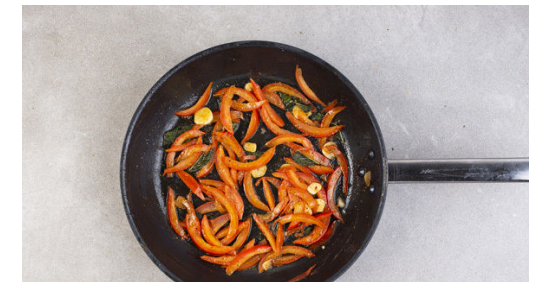
5. Salbei braten

Ca. 2EL 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 schneiden und mit den **Salbei-Tomaten** auf dem **Stampf** anrichten. Mit der restlichen Butter beträufeln und servieren.