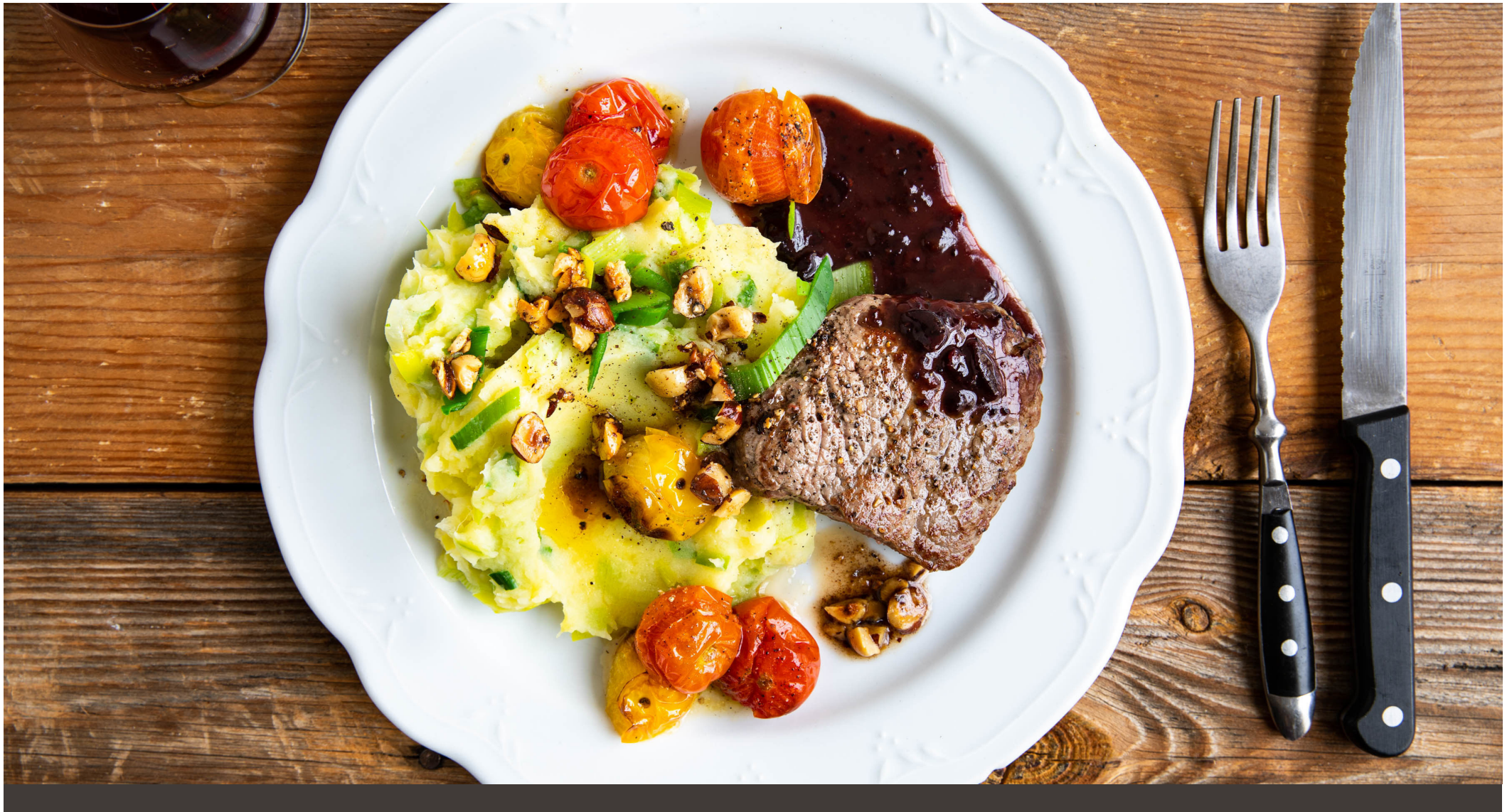




Rindersteak mit dunkler Sauce

dazu Kartoffel-Lauch-Stampf und Nussbutter



20-30min



3-4 Personen

So! So! So! Lecker! Es gibt zartes Rind in einer würzigen Sauce, die mit Schwarzer-Johannisbeer-Marmelade und Worcestershiresauce verfeinert wird. Dazu Kartoffelstampf mit Lauch, beträufelt mit gebräunter Butter und Haselnüssen. Also WIR haben die Teller danach abgeschleckt und sind immer noch verzückt ...

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Stangen Lauch
- 1 Packung bunte Kirschtomaten
- 1 Packung Haselnusskerne ¹⁵
- 1 Packung Rindersteak
- 2 Päckchen Worcestershiresauce ^{1,4}
- 1 Päckchen Schwarze Johannisbeermarmelade

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Weizenmehl ¹
- 2-3EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

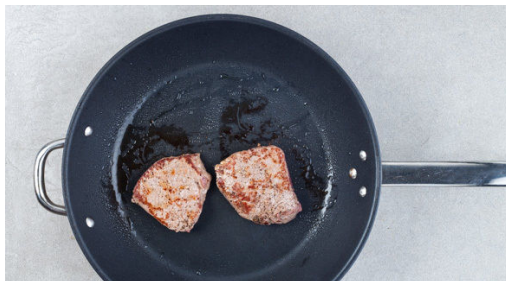
Nährwertangaben pro Portion

Energie 618kcal, Fett 28.7g, Kohlenhydrate 50.2g, Eiweiß 34.9g



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, vierteln, in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen.



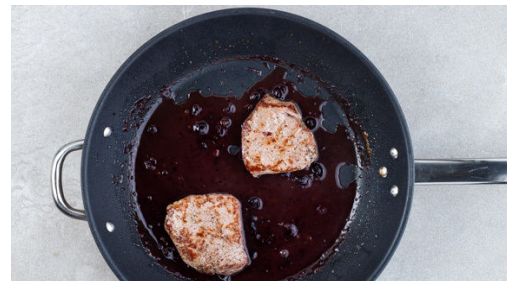
4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in **4 gleich große Medaillons** schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. scharf anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen.



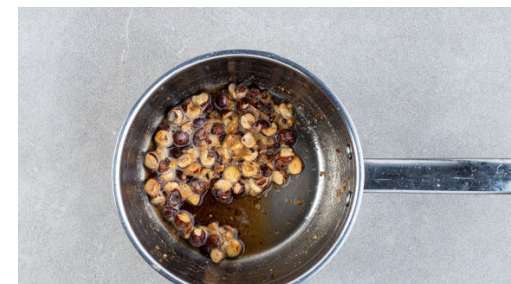
2. Gemüse vorbereiten

Den **Lauch** längs halbieren und in ca. 1cm dünne Streifen schneiden. Die **Tomaten** in eine Auflaufform geben, mit 1-2EL Olivenöl beträufeln und mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker würzen, dann im Ofen 10-12Min. rösten.



5. Sauce zubereiten

2TL Mehl in das heiße Bratfett rühren, dann mit der **Worcestershiresauce** und 100ml Wasser ablöschen. Die **Marmelade** unterrühren und ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben. Das **Fleisch** in die **Sauce** geben und die **Sauce** 1Min. sanft köcheln lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und abgedeckt warm halten. **Tipp:** Die **Sauce** nach Wunsch mit etwas Zucker verfeinern.



3. Nussbutter zubereiten

Die **Haselnüsse** grob hacken und mit 2-3EL Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze leicht braun werden lassen. Den Topf vom Herd nehmen.



6. Gemüse stampfen

Den **Lauch** für die restlichen 1-2Min. zu den **Kartoffeln** geben und mitkochen. Das **Gemüse** abgießen, dabei etwas **Kochwasser** auffangen, und anschließend unter Zugabe von **Kochwasser** cremig stampfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Medaillons** mit dem **Stampf**, den **Tomaten**, der **Sauce** und der **Nussbutter** anrichten und servieren.