



Rindersteak auf 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
- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 25g getrocknete Cranberrys
- 50ml Ketjap Manis ¹
- 2 Rinderhüftsteaks

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Kochtipp
Den übrigen Lauch in Ringe schneiden und für den nächsten Eintopf einfrieren.

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 540kcal, Fett 11.4g,
Kohlenhydrate 67.5g, Eiweiß 36.8g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für das **Gemüse** zum Kochen bringen. Die **Karotten** ggf. schälen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **½ des Lauchs** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Lauch** verwenden. Die **Kartoffeln** schälen und in 2-3cm große Stücke schneiden.



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.



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 **½ des Ketjap Manis** in einem hohen Gefäß cremig pürieren.



Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann das **Gemüse** in ein Sieb abgießen. Das **Gemüse** zurück in den Topf geben und mit **Kochwasser nach Bedarf** zu einem cremigen **Püree** stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



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