



Rindersteak an cremigem Wirsing-Spinat

serviert mit Kartoffelpüree und Schalotten



ca. 40min



2 Portionen

Darf es heute etwas gediegener zugehen? Mit einem saftigen Rinderhüftsteak und der klassisch leckeren Begleitung aus karamellisierten Schalotten und cremigem Kartoffelpüree kann man einfach nichts falsch machen. Einen besonders käsigen, ähm, guten Eindruck wird auch der Mix aus Wirsing und Babyspinat hinterlassen: Mit Sahne und italienischem Käse stiehlt er dem Steak doch fast die Show!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 200ml Kochsahne³
- 2 Schalotten
- 1 kleiner Wirsing
- 1 Stückchen Hartkäse^{1,3}
- 100g Babyspinat
- 2 Rinderhüftsteaks

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter³
- ½TL Weizenmehl²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig⁴

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb
- Kartoffelstampfer

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 929kcal, Fett 52.7g, Kohlenhydrate 61.0g, Eiweiß 46.8g

1

1. Kartoffelpüree zubereiten

In einem mittleren Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden, dann in das kochende Wasser geben und in 12-15Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen, kurz ausdampfen lassen und zurück in den Topf geben, dann mit der **½ der Sahne** zerstampfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt warm halten.

4

4. Steaks braten

Die **Steaks** trocken tupfen und von beiden Seiten mit 1 Prise Salz bestreuen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze von jeder Seite 2-3Min. anbraten, bis die gewünschte Garstufe erreicht ist. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren abgedeckt ruhen lassen.

2

2. Zutaten vorbereiten

1 Schalotte schälen, halbieren und fein würfeln. Die **andere Schalotte** schälen, längs halbieren und die einzelnen **Schichten** voneinander trennen. Den **Wirsing** halbieren, **1 Hälfte** vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Der **restliche Wirsing** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Den **Käse** fein reiben.

5

5. Schalotten braten

Die Steakpfanne auswischen und 1TL Olivenöl darin mittelhoch bis stark erhitzen. Die **Schalottenstreifen** und 1 Prise Salz zugeben und ca. 1Min. anbraten. 1EL Balsamicoessig und ½TL Zucker zufügen und 30Sek.-1Min. einköcheln lassen. Die **Steaks** mit den **Schalottenstreifen** garnieren, mit dem **Kartoffelpüree** und dem **cremigen Gemüse** anrichten und servieren.

3

3. Gemüse zubereiten

1EL Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die **Schalottenwürfel** und ½TL Mehl zugeben und ca. 2Min. anbraten. Die Hitze leicht erhöhen, den **Wirsing** und 1 kräftige Prise Salz zugeben und 2-3Min. mitbraten. Die **restliche Sahne** angießen und ca. 2Min. einköcheln, dann den **Spinat** zugeben und zusammenfallen lassen. Den **Käse** unterheben, salzen und pfeffern.

6

6. Hauptsache Stampf!

Du ernährst dich Low-Carb? Kein Problem - statt Kartoffeln kannst du zum Beispiel auch Blumenkohl, Pastinake oder Knollensellerie zu einem cremigen Püree stampfen. Oder du mischst die Gemüsesorten mit den Kartoffeln, auch sehr lecker!