



## Zartes Bio-Rinderhüftsteak

mit Tomatensalsa und Süßkartoffelpüree



ca. 20min



2 Portionen

Du willst gutes Essen in all seiner Herrlichkeit? Dann haben wir hier was für dich: saftiges, rosa-zartes Bio-Rinderhüftsteak mit würziger Tomaten-Lauchzwiebel-Salsa auf geschmeidigem Süßkartoffel-Karotten-Püree. Das ist schnell gemacht, ebenso farbenfroh wie aromatisch und zudem außerordentlich lecker. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Karotten
- 2 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Bio-Rinderhüftsteaks
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung

## Was du zu Hause benötigst

- 1TL Butter 1
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Sieb

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 469kcal, Fett 13.6g, Kohlenhydrate 47.5g, Eiweiß 34.4g



### 1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für das **Gemüse** zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden.



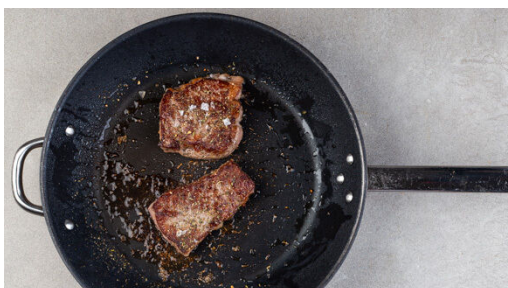
### 2. Gemüse kochen

Die **Süßkartoffelwürfel** und die **Karottenscheiben** in das kochende Wasser geben und in 10-12Min. gar kochen.



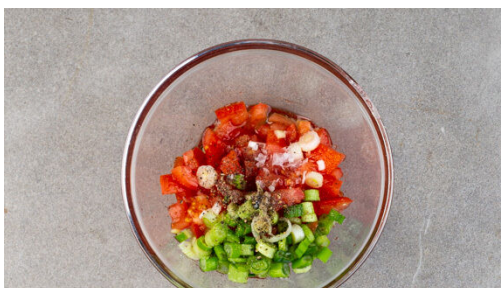
### 3. Salsa vorbereiten

Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



### 4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



### 5. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** und die **Lauchzwiebeln** mit 1TL Essig vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



### 6. Gemüse stampfen

Die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 1TL Butter zu einem cremigen **Püree** stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf dem **Püree** anrichten und mit der **Salsa** garniert servieren.