

MARLEY SPOON



Saftiges Rinderhüftsteak mit Pfeffersauce

dazu Süßkartoffel-Karotten-Pommes



ca. 30min



4 Portionen

Fast wie in einem kleinen Bistro in Paris: zart gebratenes Rinderhüftsteak mit feiner Pfefferkruste trifft auf eine cremige Pfeffer-Sahne-Sauce und wird serviert mit ofenfrischen Süßkartoffel- und Karotten-Pommes, außen knusprig, innen weich und leicht süßlich. Einfach nur köstlich!

Was du von uns bekommst

- 4 Rinderhüftsteaks
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Karotten
- 5g Thymian
- 400ml Kochsahne¹

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Schwarzer Pfeffer
- 4EL Butter¹
- 2TL körniger Senf²
- Salz
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

Allergene

Milch (1), Senf (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 694kcal, Fett 48.7g,
Kohlenhydrate 29.1g, Eiweiß 33.9g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** mit insgesamt 1TL Salz einreiben. Die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 1cm breite, pommestartige Stifte schneiden.



2. Pommes backen

Die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** mit 2EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen ca. 18Min. backen, bis die **Pommes** goldbraun und knusprig sind, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.



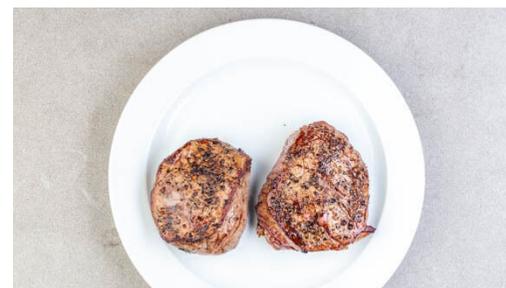
3. Fleisch pfeffern

4EL schwarze Pfefferkörner grob mahlen oder zerstoßen und auf einen Teller geben. Das **Fleisch** trocken tupfen, auf den Pfeffer legen und etwas festdrücken.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** vorsichtig vom Teller nehmen, dabei übrigen Pfeffer auf dem Teller aufbewahren. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. zuerst auf der **gepfefferten Seite** anbraten. Das **Fleisch** vorsichtig wenden und 4EL Butter und den **Thymian** in die Pfanne geben.



5. Fleisch fertigkaren

Das **Fleisch** mehrmals mit der geschmolzenen Butter beträufeln und bei mittlerer bis schwacher Hitze 3-4Min. weiterbraten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen. Die Pfanne nicht auswischen und auf dem Herd lassen.



6. Sauce zubereiten

1EL Essig in die Pfanne geben und ca. 30Sek. verdampfen lassen. Die **Kochsahne** in die Pfanne geben und den Bratensatz mit einem Kochlöffel lösen. 2TL körnigen Senf und den aufbewahrten Pfeffer zugeben, kräftig verrühren und ca. 1Min. sanft köcheln lassen, dann mit Salz abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf der **Sauce** anrichten und mit den **Gemüse-Pommes** servieren.