

## Rinderhüftsteak auf Süßkartoffelpüree

mit fruchtiger Tomatensalsa



ca. 25min



6 Portionen

Du willst gutes Essen in all seiner Herrlichkeit? Dann haben wir hier was für dich: saftiges, rosa-zartes 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! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

## Was du von uns bekommst

- 5 Süßkartoffeln
- 4 Karotten
- 5 Tomaten
- 3 Lauchzwiebeln
- 6 Rinderhüftsteaks
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf
- 2 große Pfannen
- Sparschäl器
- 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 405kcal, Fett 12.2g, Kohlenhydrate 36.7g, Eiweiß 33.0g



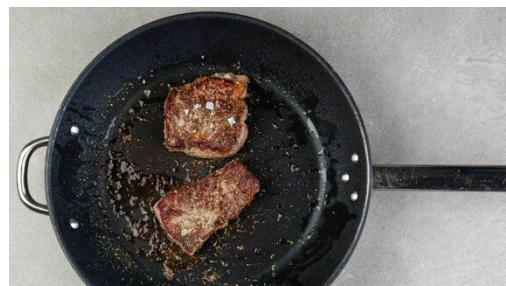
### 1. Gemüse schneiden



### 2. Gemüse kochen



### 3. Salsa vorbereiten



### 4. Fleisch braten



### 5. Salsa zubereiten



### 6. Gemüse stampfen

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In zwei großen Pfannen mit jeweils 1½EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob das **Fleisch** medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.

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

Die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 1EL 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.