



Saftiges Bio-Rindersteak mit Pfeffersauce

dazu Süßkartoffel-Karotten-Pommes



ca. 25min



2 Portionen

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

Was du von uns bekommst

- 2 Bio-Rinderhüftsteaks
- 1 Süßkartoffel
- 1 Karotte
- 5g Thymian
- 200ml Kochsahne ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL schwarze Pfefferkörner
- 2EL Butter ¹
- 1TL körniger Senf ²
- Salz
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäl器

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** trocken tupfen, mit insgesamt ½TL Salz einreiben und Raumtemperatur annehmen lassen. Die **Süßkartoffel** und ggf. die **Karotte** schälen und in ca. 1cm breite, pommesartige Stifte schneiden.



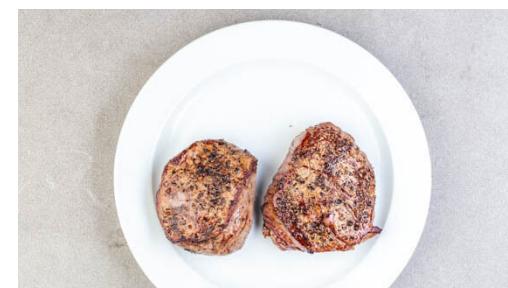
4. Fleisch braten

Eine mittelgroße Pfanne bei starker Hitze erwärmen. Das **Fleisch** vorsichtig vom Teller nehmen, dabei übrigen Pfeffer auf dem Teller aufbewahren. Mit 1EL Olivenöl und der **gepfefferten Seite** nach unten in die heiße Pfanne geben und bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Dann vorsichtig wenden und 2EL Butter und den **Thymian** dazugeben. Die Butter schmelzen lassen.



2. Pommes backen

Die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise 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.



5. Fleisch fertiggaren

Die Hitze auf die mittlere Stufe reduzieren und mit einem Löffel mehrmals geschmolzene Butter über das **Fleisch** schöpfen. Noch 3-4Min. weiterbraten, 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 Pfanne auf dem Herd lassen und nicht auswischen.



3. Fleisch pfeffern

2EL schwarze Pfefferkörner grob mahlen oder in einem Mörser zerstoßen und auf einen Teller geben. Das **Fleisch** erneut trocken tupfen und anschließend mit einer Seite fest in den Pfeffer drücken.



6. Sauce zubereiten

½EL Essig in die Pfanne geben und in ca. 30Sek. verdampfen lassen. Dann die **Sahne** in die Pfanne geben und den Bratensatz mit einem Kochlöffel lösen. 1TL körnigen Senf und den aufbewahrten Pfeffer unterrühren und ca. 1Min. sanft köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf der **Sauce** anrichten und mit den **Gemüse-Pommes** servieren.