



Saftiges Bio-Rindersteak mit Pfeffersauce

dazu Süßkartoffel-Karotten-Pommes



ca. 30min



4 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

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

Was du zu Hause benötigst

- 4EL schwarze Pfefferkörner
- 4EL Butter¹
- 2TL körniger Senf²
- Salz
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler

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 1TL Salz einreiben und Raumtemperatur annehmen lassen. Die **Süßkartoffeln** und ggf. die **Karotten** 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.



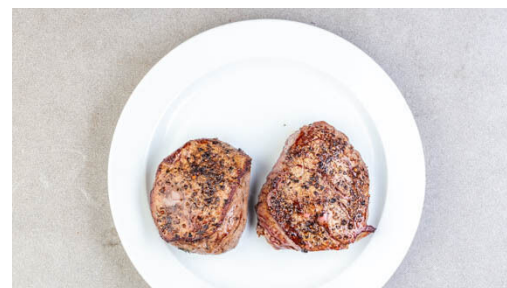
3. Fleisch pfeffern

4EL schwarze Pfefferkörner grob mahlen oder in einem Mörser zerstoßen und auf einen Teller geben. Das **Fleisch** erneut trocken tupfen und anschließend mit einer Seite fest in den Pfeffer drücken.



4. Fleisch braten

Eine große Pfanne bei starker Hitze erwärmen. Das **Fleisch** vorsichtig vom Teller nehmen, dabei übrigen Pfeffer auf dem Teller aufbewahren. Mit 2EL Olivenöl und der **gepfefferten Seite** nach unten in die heiße Pfanne geben und bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Dann vorsichtig wenden und 4EL Butter und den **Thymian** dazugeben. Die Butter schmelzen lassen.



5. Fleisch fertigkaren

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 auswaschen.



6. Sauce zubereiten

1EL 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. 2TL 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) **#marleyspooning**