

## 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 Kochsahne <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL schwarze Pfefferkörner
- 4EL Butter <sup>1</sup>
- 2TL körniger Senf <sup>2</sup>
- Salz
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große 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 1TL Salz einreiben und Raumtemperatur annehmen lassen. Die **Süßkartoffeln** und ggf. die **Karotten** schälen und in ca. 1cm breite, pommesartige Stifte schneiden.



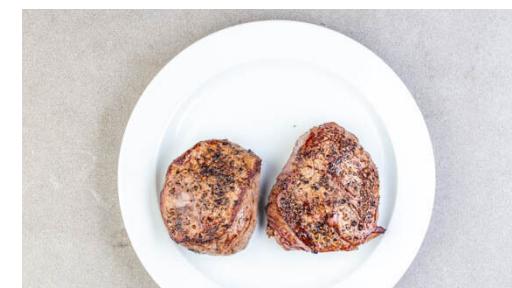
### 4. Fleisch braten

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.



### 2. Pommes backen

Die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** mit 2EL Olivenöl und 1/2TL 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

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.



### 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.