



Rindersteak mit Salbei-Tomaten

auf cremigem Süßkartoffelstampf



20-30min



3-4 Personen

Du hast Lust auf ein schnelles, aber feines Feierabendgericht? Aber gerne doch! Heute haben wir ein köstlich-cremiges Süßkartoffel-Karotten-Püree für dich, das mit saftigen Rindersteakstreifen und aromatischen Salbei-Knoblauch-Tomaten garniert und serviert wird. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 4 Karotten
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 4 Tomaten
- 20g frischer Salbei
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 2-3EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 559kcal, Fett 35.9g, Kohlenhydrate 28.0g, Eiweiß 32.3g



1. Gemüse kochen

Den Backofen auf 160°C Umluft (180°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffel** und die **Karotten** schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. In einem mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser bedecken, zum Kochen bringen und in 10-15Min. weich kochen.



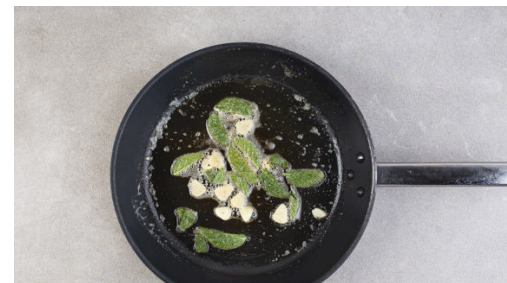
4. Gemüse stampfen

Das **Gemüse** in ein Sieb abgießen, dabei etwas **Kochwasser** z. B. in einer Tasse auffangen. Das **Gemüse** zurück in den Topf geben und mit der **Crème fraîche** zu einem cremigen **Püree** stampfen. Dabei nach Belieben etwas **Kochwasser** hinzugeben. Den **Stampf** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Fleisch garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze auf beiden Seiten ca. 1Min. scharf anbraten, dann in eine Auflaufform geben und im Ofen 5-7Min. nachgaren, bis das **Fleisch** durch, in der Mitte aber noch leicht rosa ist. Die Pfanne aufbewahren.



5. Salbei braten

2-3EL Butter in der Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und schmelzen lassen, bis die Butter leicht braun wird. Die Hälfte der geschmolzenen Butter aus der Pfanne nehmen und aufbewahren. Den **Salbei** und den **Knoblauch** in die Pfanne geben und ca. 30Sek. braten.



3. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Salbeiblätter** von den Stängeln zupfen und längs halbieren. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



6. Tomaten mitbraten

Die **Tomaten** dazugeben, in der **Salbei-Knoblauch-Butter** schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Süßkartoffel-Karotten-Stampf** auf Teller verteilen und etwas glatt streichen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit den **Salbei-Tomaten** auf dem **Stampf** anrichten. Mit der restlichen Butter beträufeln und servieren.