



Zartes Rinderhüftsteak

mit Tomatensalsa und Süßkartoffelpüree



ca. 20min



3 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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- 1½TL Butter¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- 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 503kcal, Fett 12.8g, Kohlenhydrate 55.5g, Eiweiß 35.0g



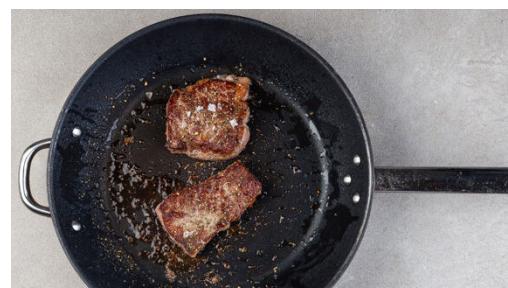
1. Gemüse schneiden



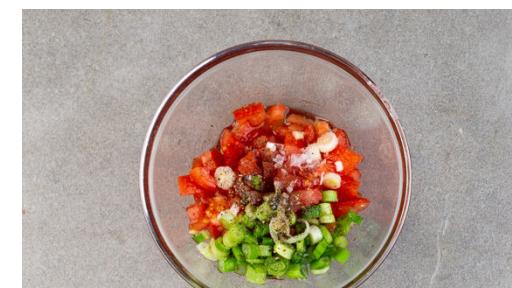
2. Gemüse kochen



3. Salsa vorbereiten



4. Fleisch braten



5. Salsa zubereiten



6. Gemüse stampfen