MARLEY SPOON



Bio-Rindersteak und Pastinaken

an Karottenpüree mit Cranberrysauce

ca. 45min 2 Portionen

Stilvoll und durchaus ein wenig luxuriös geht es an deinem Tisch heute zu: Das besonders schmackhafte und zarte Bio-Rinderhüftsteak wird mit einem raffinierten Püree aus gebackenen Karotten sowie mit angerösteten Walnüssen und süßlichen Pastinaken serviert. Eine edle, winterliche Sauce aus Orangen, Cranberrys sowie Schalotten lässt Feinschmeckerherzen höherschlagen.

Was du von uns bekommst

- 1 Schalotte
- 1 unbehandelte Orange
- 2 Karotten
- 1 Pastinake
- 25g getrocknete Cranberrys
- 25g Walnusskerne [3]
- 10g Petersilie
- 2 Bio-Rinderhüftsteaks

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter [1]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig [2]

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Zitruspresse

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

Allergene
Enthält: **Milch** (1), **Schwefeldioxid und Sulphite** (2), **Schalenfrüchte** (3).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 718kcal, Fett 39.5g, Kohlenhydrate 50.0g, Eiweiß 36.1g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Schalotte** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Orange** halbieren und auspressen.



2. Gemüse rösten

Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und diagonal in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Pastinake** längs halbieren und in gleich dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten-** und die **Pastinakenscheiben** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl vermengen und 15–20Min. im Ofen goldbraun rösten. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



3. Sauce zubereiten

Die **Schalotten** in einem kleinen Topf mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 2–3Min. anschwitzen. Die **Cranberrys**, **2EL Orangensaft**, 2EL Balsamicoessig und 1TL Zucker zugeben und bei niedriger Hitze 3–4Min. sirupartig einköcheln lassen. Die **Sauce** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer möglichst glatt pürieren. Das Gefäß auswischen.



4. Walnüsse mitrösten

Die **Walnüsse** grob hacken und auf dem Backblech mit dem **Gemüse** die letzten 3–4Min. der Garzeit mitrösten. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei bei starker Hitze auf jeder Seite 2–3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



6. Püree zubereiten

Die **Karotten** in dem hohen Gefäß mit 1EL Butter sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer cremig pürieren. Das **Fleisch** gegen die Faser in Tranchen schneiden. Das **Karottenpüree** auf Teller verteilen und mit dem **Fleisch samt Bratensaft** anrichten. Mit den **Pastinaken**, den **Walnüssen** und der **Petersilie** bestreuen, dann mit der **Cranberrysauce** garnieren und 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. **#marleyspooning**