MARLEY SPOON



# Bio-Rindersteak und Pastinaken

an Karottenpüree mit Cranberrysauce

ca. 45min  4 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

- 2 Schalotten
- 1 unbehandelte Orange
- 4 Karotten
- 2 Pastinaken
- 50g getrocknete Cranberrys
- 50g Walnusskerne [3]
- 10g Petersilie
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter [1]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig [2]

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- kleiner Topf
- große 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 696kcal, Fett 39.4g, Kohlenhydrate 44.9g, Eiweiß 35.7g



### 1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Schalotten** 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 **Pastinaken** längs halbieren und in gleich dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten-** und die **Pastinakenscheiben** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL 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 2EL Butter bei mittlerer Hitze 2–3Min. anschwitzen. Die **Cranberrys**, **4EL Orangensaft**, 3EL Balsamicoessig und 2TL 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 großen Pfanne mit 2EL 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 2EL Butter sowie je 1 kräftigen 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**