



## Rindersteak auf feinem Gemüestampf

mit fruchtig-süßer Cranberrysauce



30-40min



2 Personen

Mmmh, heute gibt es wieder einmal eine Kombination der besten Art! Zum saftig-zart gebratenen Rindersteak servierst du einen feinen Gemüestampf aus Kartoffeln, Karotten und Lauch mit einer fabelhaften Sauce aus Ketjap Manis und getrockneten Cranberrys, in der Süße und Würze perfekt ausbalanciert sind. Jede Wette: Da bleibt nix übrig!

## Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen getrocknete Cranberrys
- 1 Packung Ketjap Manis<sup>6</sup>
- 1 Packung Rinderhüftsteak

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb
- Alufolie

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

### Kochtipp

Den übrigen Lauch in Ringe schneiden und für den nächsten Eintopf einfrieren.

### Allergene

Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 538kcal, Fett 8.8g, Kohlenhydrate 71.9g, Eiweiß 37.8g



**1. Gemüse schneiden**

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für das **Gemüse** zum Kochen bringen. Die **Karotten** ggf. schälen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **1/2 des Lauchs** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Kartoffeln** schälen und in 2-3cm große Stücke schneiden.



**4. Sauce zubereiten**

Die **Cranberrysauce** in die Pfanne geben und aufkochen lassen. **Tipp:** Wer mag, kann 1EL Butter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas eindicken lassen.



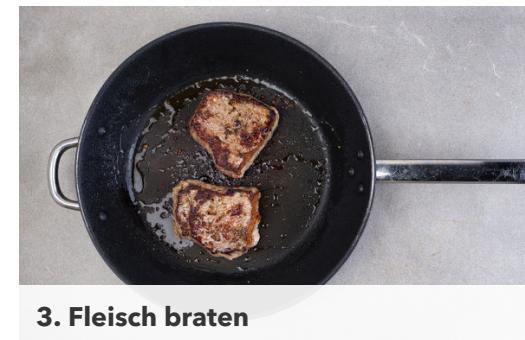
**2. Gemüse kochen**

Die **Karotten**, den **Lauch** und die **Kartoffeln** in das kochende Wasser geben und 12-15Min. kochen. Die **Cranberrys** in 200ml heißem Wasser ca. 5Min. einweichen, dann mit der **1/2 des Ketjap Manis oder mehr** in einem hohen Gefäß cremig pürieren.



**5. Gemüse stampfen**

Das **Gemüse** in ein Sieb abgießen, dabei **1 Tasse Kochwasser** auffangen. Das **Gemüse** zurück in den Topf geben und mit **Kochwasser nach Bedarf** zu einem cremigen **Püree** stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**3. Fleisch braten**

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. **Tipp:** Wer das **Fleisch** lieber durchgegart hat, brät es einfach 1Min. länger. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen, in Alufolie einwickeln und ruhen lassen.



**6. Fleisch schneiden**

Das **Fleisch** aus der Alufolie nehmen und quer zur Faser in Tranchen schneiden. Mit dem **Gemüestampf** anrichten und mit der **Cranberrysauce** garniert servieren.