



Zartes Rindersteak auf Süßkartoffelpüree

mit fruchtig-würziger Tomatensalsa



ca. 25min



3-4 Personen

Du willst gutes Essen in all seiner Herrlichkeit? Dann haben wir hier was für dich: saftiges, rosa-zartes Rinder-Entrecôte 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

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Karotten
- 3 Tomaten
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen Entrecôte
- 2 Päckchen Fleisch-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Butter ⁷
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Sieb
- Kartoffelstampfer

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 504kcal, Fett 18.5g, Kohlenhydrate 45.8g, Eiweiß 33.8g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf leicht gesalzenes Wasser für die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden.



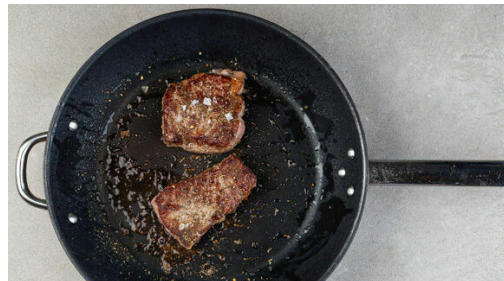
2. Gemüse kochen

Die **Süßkartoffelwürfel** und die **Karottenscheiben** ins kochende Wasser geben und in 10-12Min. gar kochen.



3. Salsa vorbereiten

Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden.



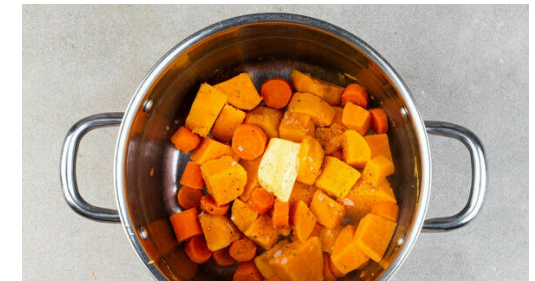
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in **je 2 Stücke** schneiden. Die **Steaks** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei sehr starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. scharf anbraten, mit der **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und auf einem Teller ruhen lassen.



5. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** und die **Lauchzwiebeln** mit 2TL Essig vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



6. Gemüse stampfen

Die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 2TL Butter zu einem cremigen **Püree** stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf dem **Püree** anrichten und mit der **Salsa** garniert servieren.