



Rindersteak auf Rote-Bete-Püree

mit gebackenem Gemüse und Kapern



ca. 40min



2 Personen

Wir haben für dich zwar nicht das Rad, aber (auch nicht zu verachten) die klassische Kombination aus Rindersteak mit Roter Bete neu erfunden. Diesmal pürieren wir die purpurrote Rübenart mit aromatischem Knoblauch und frischem Koriander. Pikant geröstete Süßkartoffel- und Fenchelspalten können es kaum erwarten, hineingedippt zu werden. Auch das Steak bekommt eine Sonderbehandlung in Form einer feinen Kapernsauce. Genial!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Süßkartoffel
- 1 Fenchelknolle
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 250g Rote Bete, vorgegart
- 10g Koriander
- 1 Packung Flanksteak
- 1 Packung Kapern

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Butter 7
- 1TL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Kochtipp

Das Fleisch am besten 20-30Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 657kcal, Fett 30.8g, Kohlenhydrate 55.6g, Eiweiß 33.8g



1. Gemüse schneiden



2. Gemüse backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Den **Fenchel** längs halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden, dabei den Strunk entfernen. Evtl. vorhandenes **Fenchelgrün** für die **Garnitur** beiseitelegen.

Die **Süßkartoffeln** und den **Fenchel** mit 1EL Olivenöl, 1/2TL Salz und den **Chiliflocken nach Geschmack** vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Das **Gemüse** 20-25Min. im Ofen goldbraun backen.



4. Fleisch braten

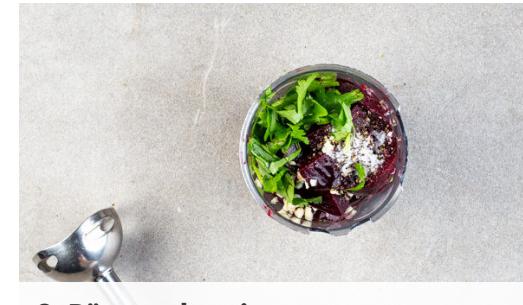


5. Sauce zubereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1/2TL Salz und Pfeffer würzen und in einer mittleren Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf der Fettseite 2-4Min. scharf anbraten. Wenden und weitere 2-4Min. braten, je nach Dicke des **Fleisches**. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** 1-3Min. abgedeckt garen, je nachdem, ob es medium oder durch sein soll. Abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.

Den **restlichen Knoblauch** in derselben Pfanne mit 1TL Butter bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten, dabei gelegentlich umrühren und ggf. vorhandene Bratreste vom Pfannenboden lösen. **Tipp:** Die Pfanne zuvor etwas abkühlen lassen, damit der **Knoblauch** nicht verbrennt. Die **Kapern** sowie 2TL Wasser hinzufügen, ca. 30Sek. erwärmen und die Pfanne vom Herd nehmen.

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



3. Püree zubereiten

Die **Rote Bete** sowie den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Da **Rote Bete** stark färbt, dabei am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. Die **Rote Bete**, die **1/2 des Korianders** und die **1/2 des Knoblauchs** mit 1-2EL Olivenöl, 1EL Essig, 1TL Honig, 1-2TL (heißem) Wasser sowie je 1/2TL Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer cremig pürieren.



6. Anrichten und servieren

Das **Rote-Bete-Püree** und das **Fleisch** auf Teller verteilen. Die **Süßkartoffeln** und den **Fenchel** auf dem **Püree** anrichten, das **Fleisch** mit der **Kapernsauce** beträufeln. Mit dem **restlichen Koriander** und ggf. vorhandenem **Fenchelgrün** garnieren und servieren.