



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!

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

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

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

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

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

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



1. Gemüse schneiden

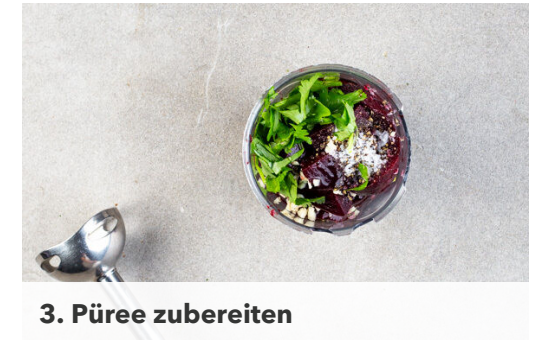
A black and white photograph showing a top-down view of a dark, circular frying pan. Inside the pan, a piece of meat, possibly a steak, is being cooked in a pool of oil. The meat has a seared, browned surface. The pan has a long, dark handle extending to the right. The background is a light, neutral surface.

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.



A top-down view of a black frying pan containing a dark, bubbling liquid. Numerous small, yellow, ring-shaped structures, likely the eggs of a parasitic flatworm, are floating on the surface of the liquid. The pan has a silver handle on the left and a black handle on the right. The background is a light gray surface.

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.



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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(3342c215b2a8b663596a81468d5dc314_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5e22d44aef1f9548ca8274cbfb388e9d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b011182daf5a0527ed818f91dc4cf8f7_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**