



## Rindersteak auf Rote-Bete-Püree

mit gebackenem Gemüse und Kapern



ca. 40min



3-4 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!



- 2 Knoblauchzehen
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Fenchelknollen
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 10g Koriander
- 2 Packungen Flanksteak
- 2 Packungen Kapern

- 1EL Butter <sup>7</sup>
- 2TL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große 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 652kcal, Fett 30.5g,  
Kohlenhydrate 55.0g, Eiweiß 33.5g



## 1. Gemüse schneiden

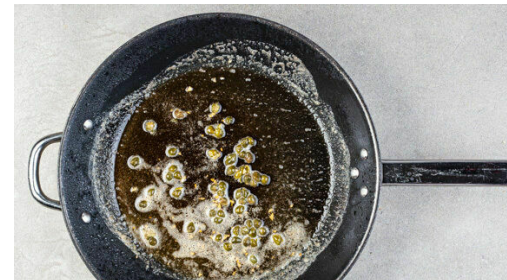
Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Den **Fenchel** jeweils längs halbieren und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden, dabei den Strunk entfernen. Evtl. vorhandenes **Fenchelgrün**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



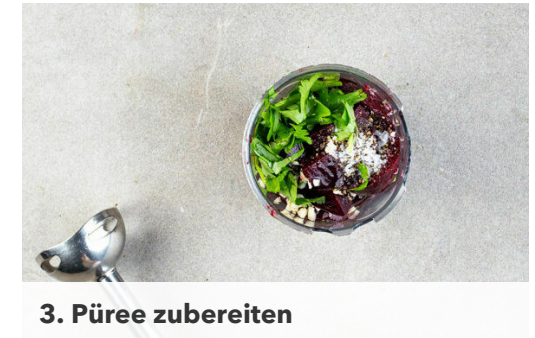
Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1TL Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf der Fettseite 2-4Min. scharf anbraten. Wenden und weitere 2-4Min. braten, je nach Dicke des **Fleisches**. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** 1-3Min. abgedeckt garen,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



Die **Süßkartoffeln** und den **Fenchel** mit 3EL Olivenöl, 1TL Salz und den **Chiliflocken nach Geschmack** vermengen und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. Das **Gemüse** 20-25Min. im Ofen goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



Den **restlichen Knoblauch** in derselben Pfanne mit 1EL 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 4TL Wasser hinzufügen, ca. 30Sek. erwärmen und die Pfanne vom Herd nehmen.



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 3EL Olivenöl, 2EL Essig, 2TL Honig, 2-4TL (heißem) Wasser sowie je 1TL Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer cremig pürieren.



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](https://marleyspoon.de) an. [!\[\]\(19d44b37fb4fa155bf9d60c77a3d3cb2\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(32b0d4c179ff868011656ab6c9e92913\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0af066940f31e2a4f15c10824101a8fe\_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**