



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 Flanksteak 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

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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Sieb

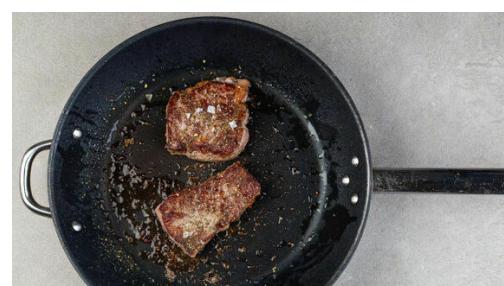
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 434kcal, Fett 15.5g, Kohlenhydrate 38.0g, Eiweiß 30.9g



Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils halbieren und mit der **Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf der Fettseite 2-4Min. scharf anbraten. Wenden und je nach Dicke weitere 2-4Min. braten. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** 1-3Min. abgedeckt medium oder durchgaren. Abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.

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

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.