

Bunter Frühlingsteller: Bistro-Steak

mit delikater Kerbel-Schalotten-Soße und Ofengemüse

Rote Bete? Nein, violette Kartoffeln. Diese Seltenheit hat es diese Woche in Eure Box geschafft. Sie ist nicht nur eine echte Schönheit auf dem Teller, sondern auch ein außergewöhnliches Geschmackserlebnis, das wir Euch nicht vorenthalten wollten. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 2



Rinderhüft-Steaks



Vitelotte (Lila Kartoffeln)



gelbe Karotten



Schalott



7itrone



Kerbelkraut



Crème fraîche

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Rinderhüft-Steaks	2	4
Vitelotte Kartoffeln	500 g	1000 g
gelbe Karotten	3	6
Schalotte	1	2
Zitrone	1/2	1
Kerbelkraut	5 g	10 g
Crème fraîche 7) 🕀	75 g	150 g
	•	•

Gut im Haus zu haben ...

Butter, Öl, Salz, Pfeffer, Brühe, Senf, Olivenöl (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Was zum Kochen gebraucht wird ...

Ofen, Schüssel, Backblech, Backpapier, Pfanne, Alufolie, Schneebesen

Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

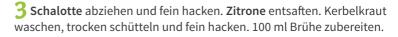
Allergene 7) Lactose

Nährwerte pro Person

Kalorien: 605 kcal Kohlenhydrate: 53 g, Fett: 26 g, Eiweiß: 33 g Ballaststoffe: 9 g



- 1 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Steaks und 2 EL Butter aus dem Kühlschrank nehmen, damit diese Zimmertemperatur annehmen können. Tipp: Wenn die Steaks unterschiedlich dick sind, diese mit dem Handballen oder dem Boden eines großen Topfs in etwa gleich dicke Stücke drücken.
- 2 Ofengemüse zubereiten: Kartoffeln und Karotten gut waschen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Beides in einer Schüssel mit 1 EL Öl, etwas Salz und Pfeffer gut mischen, auf einem, mit einem Backpapier belegten, Backblech verteilen und ca. 20–25 Min. auf der mittleren Schiene des Ofens garen, bis sie bräunlich und knusprig sind, ab und zu mit einem Pfannenwender vorsichtig wenden.





- 4 In einer Pfanne ½ EL Olivenöl erhitzen. Steaks nach Geschmack mit Salz und Pfeffer bestreuen und in der heißen Pfanne je Seite ca. 1–2 Min. für rare, 2-3 Min. für medium und ca. 3–4 Min. für well done scharf anbraten. Bis zum Anrichten in Alufolie gewickelt ruhen lassen.
- **5** Für die Soße: **Brühe** mit **Schalotten** zum **Bratensatz** in die Pfanne geben, ca. 2-3 Min. leicht köcheln lassen. **Crème fraîche** zugeben und unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen zu einer dünnflüssigen Soße verarbeiten. 1 TL **Senf**, 1 EL **Zitronensaft** einrühren und **Kerbelkraut** vorsichtig unterheben.



Kartoffeln und **Karotten** neben dem **Steak** auf flachen Tellern verteilen, mit der Soße begießen und genießen!