

# MARLEY SPOON



## Rinderhüfte an Balsamicosauce

mit buttrigem Kartoffel-Kürbis-Stampf



30-40Min.



3-4 Personen

Kartoffelstampf ist schon längst nicht mehr nur sättigende Beilage und kann immer wieder aufs Neue begeistern. Für diese leckere Variante wird Hokkaidokürbis mit den Kartoffeln gegart und gestampft. Sein süßlicher Geschmack passt ganz hervorragend zur leicht säuerlichen Balsamicosauce und dem saftigen Rinderhüftsteak!

## Was du von uns bekommst

- Hokkaido-Kürbis
- Rinderhüftsteak
- Zwiebel
- 2 Päckchen Butter <sup>7</sup>
- 1 Rinderbrühwürfel
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen mediterrane Gewürzmischung
- 2 Päckchen Balsamicoessig <sup>12</sup>
- Rinderhüftsteak
- Hokkaidokürbis
- Zwiebeln

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl <sup>1</sup>

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Kochtipps

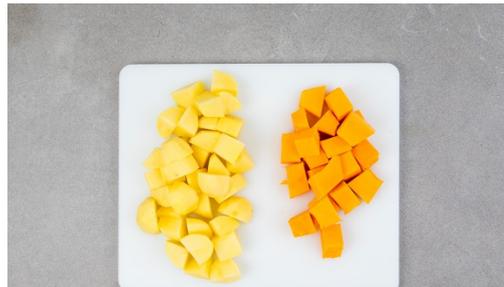
Der Kürbis muss nicht geschält werden.

### Allergene

Gluten (1), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 580.0kcal, Fett 25.0g, Eiweiß 33.9g, Kohlenhydrate 51.4g



### 1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für **Kürbis** und **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Den **Kürbis** halbieren, mit einem Löffel entkernen und in ca. 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Kartoffeln** schälen und ebenfalls in ca. 2-3cm große Stücke schneiden.



### 2. Gemüse kochen

Sobald das Wasser kocht, den **Kürbis** und die **Kartoffeln** hineingeben und in ca. 15-20Min. weich kochen. Das **Gemüse** in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen, wieder zurück in den Topf geben und warm stellen.



### 3. Zwiebeln schneiden

Inzwischen die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in Streifen schneiden.



### 4. Fleisch braten

Die **Rinderhüftsteaks** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, halbieren und mit Salz und Pfeffer einreiben. Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. von jeder Seite scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm halten.



### 5. Sauce ansetzen

Die **Zwiebeln** in der Pfanne ca. 2-3Min. anrösten. Den **Brühwürfel** hineinbröseln, alles mit 1EL Mehl bestäuben und mit 250-300ml Wasser ablöschen. Ca. 3-4Min. köcheln lassen und mit **Balsamicoessig**, Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Gemüse stampfen

Die **Butter** zum **Gemüse** geben und alles zusammen stampfen, mit der **mediterranen Gewürzmischung** und etwas Salz abschmecken. Die **Rinderhüftsteaks** nochmals ca. 1-2Min von jeder Seite in der **Zwiebelsauce** erwärmen und mit dem **Kartoffel-Kürbis-Stampf** servieren.