

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

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Rinderbrühwürfel
- 1 Hokkaidokürbis
- 1 Päckchen mediterrane Gewürzmischung
- 2 Päckchen Balsamicoessig ¹²
- 2 Zwiebeln
- 1 Packung Rinderhüftsteak

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Salz
- Weizenmehl ¹
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Butter ⁷

Küchenutensilien

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

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

Kochtipps

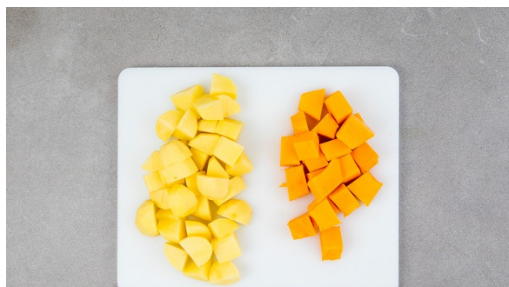
Der Kürbis muss nicht geschält werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 461.0kcal, Fett 11.7g, Eiweiß 31.7g, Kohlenhydrate 32.6g



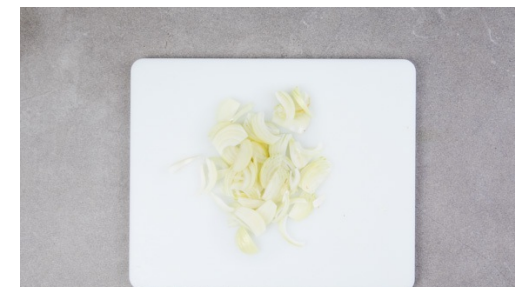
1. Gemüse schneiden

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.



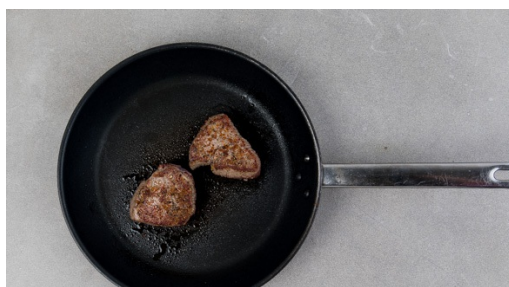
2. Gemüse kochen

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 feine Halbringe schneiden.



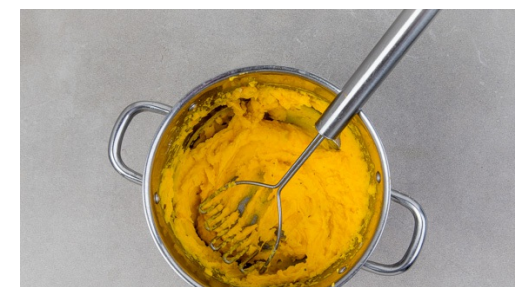
4. Fleisch braten

Die **Rinderhüftsteaks** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, quer 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, dann 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

Das **Gemüse** mit 1-2EL Butter zu einem **Püree** stampfen und mit der **Gewürzmischung** und Salz abschmecken. Die **Rinderhüftsteaks** nochmals ca. 1-2Min von jeder Seite in der **Zwiebelsauce** erwärmen und mit dem **Kartoffel-Kürbis-Stampf** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**