

Rumpsteak mit Mango-Chili-Salat und Süßkartoffelstampf

Für zwei Personen

Für das Rumpsteak:

2 Rumpsteaks, à 200 g	2 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian
2 Knoblauchzehen	Chilisalz mit Vanille	

Für den Mango-Chili-Salat:

1 Mango	2 rote Chilischoten	1 Zitrone
1 Limette	1 EL Honig	1 Bund Koriander

Für den Süßkartoffelstampf:

300 g Süßkartoffeln	200 g mehligk. Kartoffeln	20 g Butter
50 ml Sahne	Salz	Pfeffer

Für die Beilage:

2 Römervalatherzen	1 EL Butterschmalz	Salz
--------------------	--------------------	------

Den Ofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Kartoffeln einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen und gar kochen. Kartoffeln und Süßkartoffeln abgießen, stampfen, Sahne und Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Mango-Chili-Salat Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Chili aufschneiden, Kerne entfernen und klein schneiden. Koriander waschen, trocken wedeln und klein hacken. Mangowürfel mit Chili und Koriander mischen. Limette und Zitrone halbieren und auspressen. Saft mit Honig verrühren und mit Mango-Chili-Salat mischen.

Rumpsteaks waschen, trocken tupfen und mit Chilisalz würzen. Knoblauch abziehen und andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Steak zusammen mit Thymian und Knoblauch je zwei Minuten pro Seite anbraten. Anschließend für fünf Minuten in den Ofen geben.

Für die Beilage Salatherzen waschen, trocken wedeln, den Strunk entfernen und in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Anschließend mit etwas Salz würzen. Rumpsteak mit Mango-Chili-Salat und Süßkartoffelstampf auf Tellern anrichten, mit Salatherzen garnieren und servieren.

Gudrun Katzmann am 03. August 2016