

Rinder-Hüftsteak, Tomaten-Soße, Kartoffel-Möhren-Stampf

Für zwei Personen

Für die Rinderhüftsteaks:

2 Rinderhüftsteaks à 200-250 g Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für den Kartoffel-Möhren-Stampf:

400 g vorw. festk. Kartoffeln 200 g Möhren 100 g Butter
Salz Pfeffer

Für die Tomatensauce:

150 g Datteltomaten $\frac{1}{2}$ Zwiebel $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
2 Frühlingszwiebeln 2 EL weißer Balsamico 1 EL Olivenöl
 $\frac{1}{2}$ Zweig Rosmarin 1 Prise Zucker Salz, Pfeffer

Für die Rinderhüftsteaks:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Rinderhüftsteaks von beiden Seiten salzen. In einer großen Pfanne Butterschmalz stark erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten kurz braten. Rinderhüftsteaks aus der Pfanne nehmen und im Ofen gar ziehen lassen. Vor dem Servieren pfeffern.

Für den Kartoffel-Möhren-Stampf:

Kartoffeln und Möhren schälen und in ungefähr 2 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln und Möhren in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben, zum Kochen bringen und ungefähr 20 Minuten garen.

Wenn die Kartoffeln und Möhren gar sind, das Wasser abgießen und kurz ausdampfen lassen. Butter hinzugeben und mit einem Stampfer zu einem groben Stampf zerdrücken. Mit ein wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Tomatensauce:

Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die weißen und die grünen Ringe trennen.

Tomaten waschen und achteln. Zusammen mit den weißen Frühlingszwiebelringen und den Zwiebeln in eine Schüssel geben. Alles mit dem Olivenöl und Balsamico vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Die geölte Tomaten-Frühlings-Zwiebel-Mischung mit dem Rosmarinzweig in die Pfanne geben und ungefähr 4 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen.

Den Kartoffel-Möhren Stampf auf Tellern anrichten, das Rinderhüftsteak darauf drapieren und mit Tomatensauce anrichten. Die grünen Ringe der Frühlingszwiebel darüber streuen und servieren.

Sascha Suer am 09. November 2020