Rezept

Steaks mit Süsskartoffeln

Ein Rezept von Steaks mit Süsskartoffeln, am 29.04.2024

Zutaten

500 g	Süßkartoffeln
4	Minutensteaks vom Rind (je ca. 60 g)
	Pfeffer
1 EL	Öl
100 ml	Fleischbrühe
	Salz
4 TL	Senf
4	geröstete, in Lake eingelegte Paprika (Glas)
2 EL	gehackte Petersilie
	Holzspießchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen, grob würfeln und zugedeckt in wenig Salzwasser in ca. 10 Min. weich garen.

2. Die Steaks mit Senf bestreichen, salzen und pfeffern. Jeweils 1 eingelegte Paprika auflegen, die Steaks zusammenklappen und mit Holzspießchen verschließen. Das Öl erhitzen, die Steaks darin von jeder Seite 30 Sek. scharf anbraten. Bei reduzierter Hitze je Seite noch 1-2 Min. braten.

3. Süßkartoffeln abgießen und zerdrücken. Mit den Steaks und mit Petersilie bestreut anrichten. Fleischbrühe in die Pfanne gießen, Bratensatz lösen und über die Steaks geben.