Rezept

Pochiertes Beef mit Süßkartoffelpüree und Romanesco

Ein Rezept von Pochiertes Beef mit Süßkartoffelpüree und Romanesco, am 08.06.2025

Zutaten

3 EL	Olivenöl
3 Spritzer	Tabasco
	Pfeffer
350 g	Süßkartoffeln
1 EL	Sauerrahmbutter
2 EL	Zitronensaft
	Salz
250 g	Rindersteak (z. B. Filet oder Roastbeef)
250 g	Romanesco
	frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal, 28 g F, 33 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Aus dem Öl, Zitronensaft, Tabasco sowie etwas Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren. Das Fleisch in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden, in der Marinade wenden und abgedeckt im Kühlschrank mindestens 2 Std. ziehen lassen.

2. Die Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. In wenig Salzwasser in ca. 15 Min. sehr weich garen. Den Romanesco putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Die Röschen in einem kleinen Topf knapp mit Wasser bedecken, dieses aufkochen, salzen und die Röschen darin in ca. 8 Min. weich garen.

3. 250 ml Wasser in einem Topf aufkochen, dann die Hitze reduzieren, bis das Wasser nur leicht perlt. Das Fleisch samt Marinade hineingeben und ca. 4 Min. ziehen lassen.

4. Die Süßkartoffeln abgießen und abtropfen lassen, dann zurück in den Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Butter im heißen Püree schmelzen lassen und untermischen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

5. Den Romanesco in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, die Steaks aus dem Sud heben. Beides mit dem Süßkartoffelpüree anrichten und servieren.