

Rezept

# Rindersteak mit Süsskartoffelpüree und Grilltomaten-Avocado-Salsa

Ein Rezept von Rindersteak mit Süsskartoffelpüree und Grilltomaten-Avocado-Salsa, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>300 g</b> Süßkartoffel	Salz
<b>300 g</b> Kirschtomaten	<b>1 Zweig</b> Rosmarin
<b>4 TL</b> Olivenöl	Pfeffer
<b>2</b> Frühlingszwiebeln	<b>1</b> kleine Avocado (ca. 160 g)
<b>1 EL</b> Limettensaft	<b>¼ TL</b> geräuchertes Paprikapulver
<b>2 Stücke</b> Rinderfilet (à 100 g)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal, 32 g F, 27 g EW, 31 g KH

## Zubereitung

1. Die Süßkartoffel schälen, ca. 2 cm groß würfeln und in kochendem Salzwasser ca. 20 Min. zugedeckt garen. Den Backofen auf 150° vorheizen. Die Tomaten waschen und abtrocknen. Den Rosmarin waschen, abtrocknen und den Zweig kleiner zupfen. Tomaten, Rosmarin, 1 TL Olivenöl, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mischen.
2. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Avocado halbieren, den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben, klein würfeln und mit Limettensaft beträufeln. Frühlingszwiebeln und Avocado in einer Schüssel mischen, mit Salz, Pfeffer und geräuchertem Paprikapulver würzen.
3. Das Rinderfilet trocken tupfen, salzen. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin beidseits je 1 Min. scharf anbraten. Dann salzen und pfeffern, aus der Pfanne auf einen Teller heben und im heißen Ofen 5-10 Min. bis zum gewünschten Gargrad nachziehen lassen.
4. Die Tomaten in die heiße Pfanne geben und braten, bis sie aufplatzen. Dann vorsichtig unter die Avocadowürfel mischen. Salsa nochmals mit den Gewürzen abschmecken.
5. Süßkartoffeln abgießen, dabei das Kochwasser auffangen. Die Kartoffelwürfel mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, das restliche Öl (2 TL) und so viel Kochwasser unterrühren, bis das Püree die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Steaks, Püree und Salsa auf zwei Tellern anrichten.